

国家地理 神秘中国
NATIONAL GEOGRAPHY MYSTERY CHINA

中国第一部**实景实拍实地考察**的大型历史文化系列丛书

《走遍中国》创作组　吉林文史出版社

武林十大门派

WULIN
SHIDAMENPAI



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



国家地理 神秘中国
NATIONAL GEOGRAPHY MYSTERY CHINA

·第二辑·

《古墓往事》
《神农架野人》
《考古笔记》
《武林十大门派》
《生命进化危机》
《绝版古城》
《打捞文明残骸》
《话说奇风异俗》
《文化奇观溯源》
《止战之殇》

上架建议：文化类，旅游类，成套陈列
ISBN 978-7-5472-0042-1
9 787547 200421 >
定价：29.80元

图书在版编目（CIP）数据

武林十大门派/《走遍中国》创作组编著.—长春：吉林文史出版社，2009.11

（国家地理·神秘中国）

ISBN 978-7-5472-0042-1

Ⅰ.武… Ⅱ.神… Ⅲ.武术-历史-中国 Ⅳ.G852.092

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第149304号

国家地理·神秘中国

武林十大门派

Wulin Shi Da Menpai

作　　者：《走遍中国》创作组

项目负责：陈春燕

责任编辑：陈春燕　高原媛　邱　荷

整体设计：门乃婷工作室

出　　版：吉林文史出版社

长春市人民大街4646号　**邮编**：130021

网　　址：http://www.jlws.com.cn

印　　刷：哈尔滨博奇印刷有限公司

开　　本：787mm×1092mm　1/16

字　　数：260千

印　　张：13

版　　次：2009年11月第1版

印　　次：2009年11月第1次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5472-0042-1

定　　价：29.80元

国家地理·神秘中国

NATIONAL GEOGRAPHY MYSTERY CHINA

武林十大门派

《走遍中国》创作组　编著



武林十大门派



《国家地理·神秘中国》卷首语

一直以来，我们所看到的历史主要是教科书式的，这就是所谓的正史。它像是一棵倒置的大树，把社会生活的各个方面汇集到树干上，后人沿着树干可以窥视到先人生活的各个方面。然而，传统的正史就如一个筛子，它只筛取了人类发展中符合传统历史观的树的枝干和分杈，而大量的活生生的、带着鲜活质感的生活细节都被过滤掉了。历史也是有生命的，丧失了这些有活力的细胞，它就蜕变为干瘪的老者。真实的历史就像我们今天的生活，它过于琐碎，过于多变，过于复杂，它的鲜活却难以为正史所再现，这就是历史教科书隐含致命缺陷而缺少阅读魅力的主要原因。科学家说，任何一棵树上没有两片相同的叶子，这个表述完全适用于人类生活的丰富多彩。这也是我们推出这套《国家地理·神秘中国》的初衷。

这是一套以地域事件为单元散点透视，实地实拍，实证实录的图书，从地理人文风貌，到社会历史心态，有记录，有拍摄，有考察，有论证，从不同的角度和侧面，把历史之树的绚丽风采

展示给大家。从社会生活的细节上，揭开历史的面纱，看一看神秘中国的精彩。每本书中围绕同一主题生发出的不同故事，就像几片相似的树叶，为中华历史的大树平添几抹生命的绿色。在这里，我们即将看到：秀丽的山川，古老的城镇，尘封的遗迹，神秘的陵寝；我们将接触到：奇石美玉，奇异建筑，珍贵遗产，传奇人物……它们背后的故事，深藏的历史，蕴蓄的文明，让那些渐行渐远的动人往事重新焕发生机，让那些早已离去的作古先人变得生动可感，在这里，每个人都会获得“不一样”的感觉。这完全归功于现实给我们提出的问题：在千年岁月中沉积的历史文化已无需继续正襟危坐地讲解，五千年文明留下的尘封书卷已无法再现真实历史的生动。于是，在进行这项艰巨工作的过程中，我们越来越想让更多即将加入阅读行列的朋友明白，事实是：历史不是龟甲兽骨上凝固不变的抽象字符，也不是古墓墙壁上褪色剥落的陈旧壁画，更不是青史古卷中遥远模糊的古老背影。曾经，它们鲜活生动，一如今日我们的生活。

所以，请卸去沉重，轻装上阵，走进在我们的镜头下被还原的历史，重新经历那些被岁月覆盖的往事，感知那些年代久远、却与我们今天的生活隐隐相接的历史轨迹。在图片和文字中的这一次行走，将是一次完全不同的心灵经历。



NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA

武林十大门派



CONTENTS 目录

护国少林 · 013

天下功夫出少林。在普通人的印象中，跳出三界外的出家人素来以慈悲为怀，终日吃斋念佛。然而金钟罩、铁布衫、二指禅等等令世人惊叹的武林绝技却都出自少林，为何吃斋念佛的僧人有如此强烈的尚武精神，如此鲜明的护国练武意识，在逾越千年的历史长河里少林武僧又演绎过多少次武功护国的传奇故事。

僧中侠者……015

护国圣僧……017

以武参禅……021

武林表率……024

世界的少林……027

谜拳武当 · 033

一2007年初春的一天，泰山脚下一块巨大的山石被人们挖掘出来。当它被运抵山东郓城的时候，一个中国武术的会盟在这里拉开了帷幕。在这样一个风云际会的日子里，泰山石被深深铭刻着，当代武术豪杰们也在用各自的方式昭示着中华武术的传奇魅力。

寻找武当宗师……036

武当拳术的奥秘……043

张三丰与武当传人……047

拳术与道家思想的完美结合……048

谁主峨眉 · 051

它是道教“第七洞天”，它是佛家“银色世界”。它刚柔并济，虚怀若谷，孕育了中土武术三大宗派之一。“峨眉天下秀”，云海深处隐匿着绝世的武功，人们苦苦寻觅着传闻中峨眉派的身影。

云深不知处 053

峨眉佛道渊源 057

峨眉罗汉拳 064

最后的武僧 068

杨式太极 · 075

古今中外什么武功可以打出诗情画意，美轮美奂，沉鱼落雁？古往今来哪一种拳法能做到红遍全球，同时拥有几亿的追随者？杨式太极拳舒展优美，身法中正，由松入柔，刚柔相济，犹如湖中泛舟，轻灵沉着兼而有之，形成了独特的风格，流传甚广。

风雪夜闯陈家沟 077

偷师学艺 079

国术太极拳 081

太极妙境 083



NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA

武林十大门派

CONTENTS 目录

深藏咏春 · 091

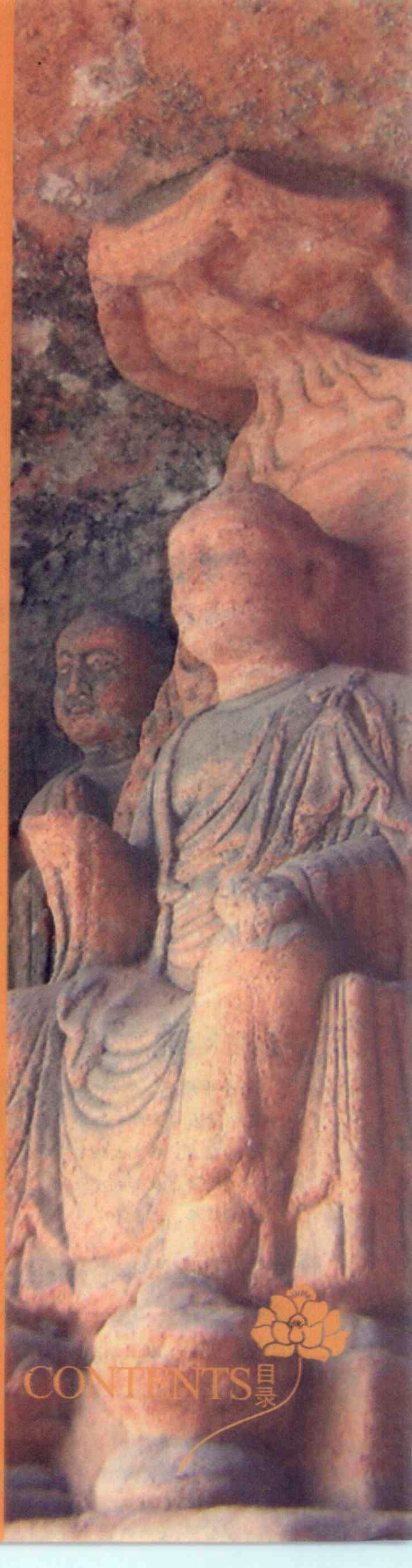
中国拳术有“南拳北腿”的说法，咏春拳正是中国拳术的南拳之一。它早年流行于广东、福建各地。相传咏春拳最初是福建永春县严三娘所创，所以就以地名为名，称为“咏春拳”，还有一种说法是严三娘闺名咏春，因为是这套拳法的创始人，所以称之为“咏春拳”。

咏春弟子……094
揭秘咏春拳……097
咏春智慧，中华武魂精魄……099
红船与咏春拳的渊源……101

精忠岳家拳 · 111

金庸《射雕英雄传》中的《武穆遗书》竟然真实存在，一套冲锋陷阵的战场武术竟一直秘密流传于民间。八百年前那一场风波亭奇冤，忠义将军壮志未酬身先死，麾下十万壮士解甲齐归田。精忠报国的理想并未就此破灭，一个苦心谋划的秘密布局令金军兵败如山倒，岳家拳于千军万马中大展神威，令岳家军扬眉吐气。

岳氏大墓泄玄机……113
驾长车踏破贺兰山缺……116
托孤黄梅……121
沉冤风波亭……126
遗计保国败金军……129



秘传内家拳 · 135

2005年6月，成都市一位年轻女子仅用短短三秒钟便徒手制伏意欲行凶的歹徒。力量悬殊的较量与不可思议的结果引起了媒体的关注。经多方寻找，最终在一家“四明武馆”找到了这名女子，却发现这位传说中的姑娘竟如此娇小柔弱，她所习练的正是四明内家拳。

刚柔兼济，一发制人 136

隐遁尘世，拳起布衣 138

五路拳法，一战成名 142

点穴秘技，再现人间 144

拳中“广陵”，重见天日 147

鹤影禅宗 · 153

精妙的南派拳术后面是一个美丽的传说，却在一所一度神秘消失的寺庙背后变得面目扑朔迷离。寺庙间满溢的禅学与处处透着机警的拳法有着种种的巧合等待着世人的解答。答案的背后是电光火石般的交手，改变了容颜的拳法透露了武学秘笈的端倪。

白鹤亮翅 154

鹤翅弹抖 158

鹤落少林 161

双翼相生 167



NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA

武林十大门派

太祖之门·171

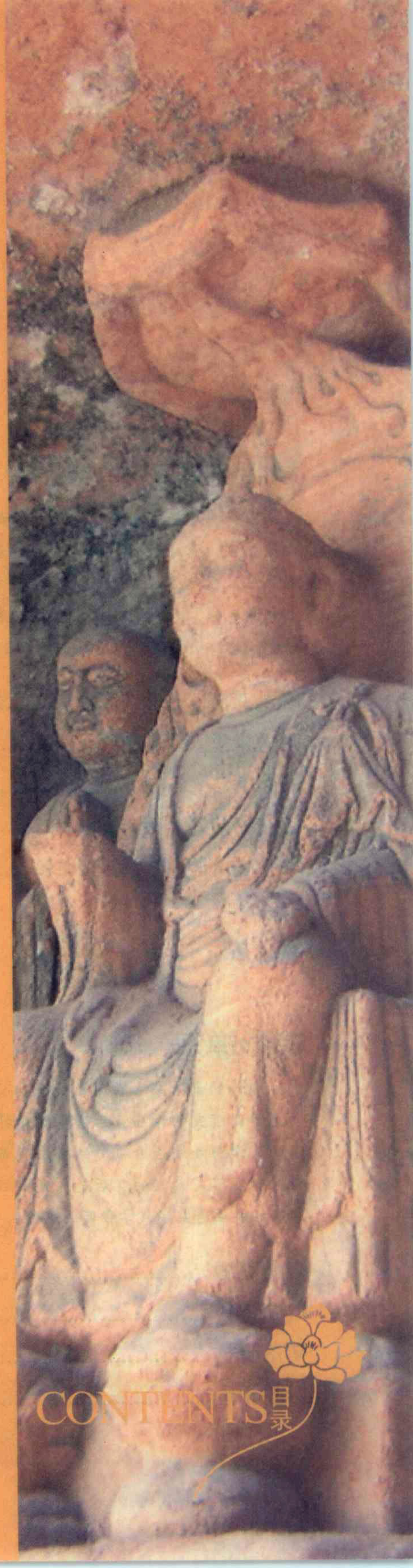
“打遍天下第一家，太祖功夫最可夸。大宋皇帝赵匡胤，少林寺里传秘法。十八绝技第一先，古刹练到金銮殿。若问此拳名和姓，少林定宋太祖拳。”传说宋太祖赵匡胤在未成大业之前，曾为少林俗家弟子，学习正宗少林拳棒。他历经多年苦练，颇有心得，遂以少林为根，自开一门，即太祖门，又称太祖拳。

皇帝开创的门派......................................172
不传之秘：“八式”诀............................177
内外一体的太祖长拳..............................178
释兵趋罗汉大红拳..................................179
太祖三十二势长拳..................................183

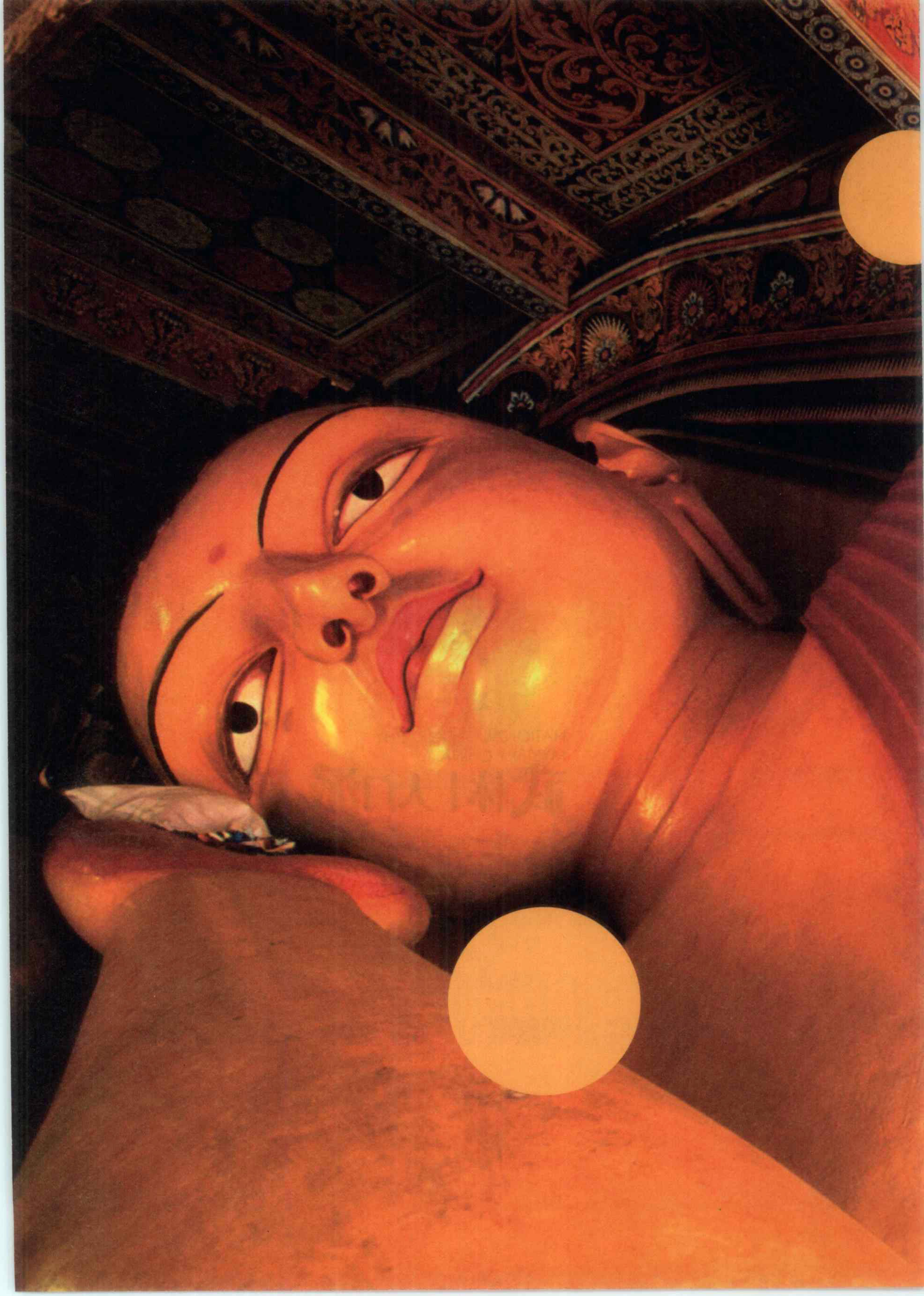
御寇水浒门·191

在被朝廷遗忘的海岛上，沈家的先人用自创的招式抵御倭寇来袭。农具就是他们的武器，简单的招式竟能一招制敌。这里没有花拳绣腿，只有保身立命的致命打击。他们给自己的功夫起了个名字——水浒拳。

神秘祭祀的背后..193
从《水浒传》中走出的人........................194
海岛上的决战..197
盐田守望者..201



NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA
武林十大门派



武林十大门派

护国少林

HUGUOSHAOLIN

天下功夫出少林。在普通人的印象中，跳出三界外的出家人素来以慈悲为怀，终日吃斋念佛。然而金钟罩、铁布衫、二指禅等等令世人惊叹的武林绝技却都出自少林，为何吃斋念佛的僧人有如此强烈的尚武精神，如此鲜明的护国练武意识，在逾越千年的历史长河里少林武僧又演绎过多少次武功护国的传奇故事。

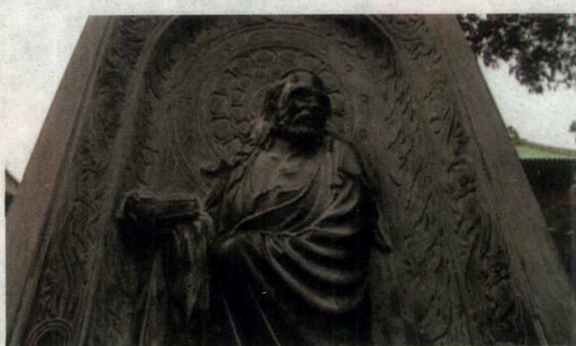
NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA
武林十大门派

HUGUO SHAOLIN
护国少林

导读：

“拳以寺名，寺以拳显。”少林武术，实战威猛，博大精深，饮誉天下。救主护国，立旗旌表，遗石尚在，塔林可考。

少林寺是北魏孝文帝为印度高僧拔陀所兴建的皇家寺院。后因天竺高僧达摩在此传授大乘佛法而被称为禅宗宗廷。





禅宗宗廷习武尚武，颇不同于一般寺院。



“少林寺”成为一个中华大地掷地有声、妇孺皆知的名号，“武”绝对功不可没。



明末拳法大师留下的少林拳经

僧中侠者

少林寺地处河南省嵩山脚下，又以少林拳法名扬天下。少林寺和尚习武的传统由来已久。嵩山地处中原腹地，紧傍九朝古都洛阳通向东南广阔平原的咽喉，轘关是秦汉八大关之一，是扼守古都洛阳的天然屏障，自古以来为兵家必争之地。北魏太和十九年（495年），战争频繁，社会动荡，皇家敕建大寺少林，统辖嵩山地区所有寺院，寺产庞大。为了保证皇家寺院财产的安全和佛法的尊严，僧人们自发组织起来习武强身。经朝廷认可，寺院拥有自己的常备武装力量，即历史上有名的少林寺僧兵，以保护寺院，免遭战乱的破坏，国家也经常调用武僧，武功就成了一种护国的技艺。少林寺僧兵的存在，是少林武术发源和发展的最基本条件，而少林寺作为皇家寺院，与朝廷的关系和社会地位，是少林武术达到极高水平的一个重要因素。盛世时，嵩山是帝王游赏、文士登临的胜地；乱世时，嵩山则是兵家出入、强人会集的所在。

从唐朝以来，少林僧众习武蔚然成风，以拳棍之术闻名于世。

少林武功历史悠久，博大精深。一套少林拳看似朴实无华，实则结构严谨，攻防兼备，运动形式尤为特别，为“拳打一条线”，出拳方式则是滚出滚入。

拳是少林功夫的基础，早期的拳法是以实战搏击为主，明末拳法大师留下的拳经是现存少林寺拳法最早的套路。少林拳出手接招始终保持在一条直线上，其原因就在于能在瞬间以极大的速





简练的武功套路蕴含着中医最精深的理论

推动一辆大巴车尚不足为奇，车、喉之间还撑着一根银枪。

度、最大的力量产生最佳的打击效果，因此享有“拳打卧牛之地”的盛誉。

少林功夫动作的设计和功夫的组合都是建立在中国古代人体医学知识基础上的，讲究动静结合，刚柔相济，神形兼备，极大地发挥了人体内在的潜能。

在传统武学中，人体有九个禁忌部位，如眼睛、咽喉、裆部等，均不能受丝毫打击。但少林武功中却有一项铁裆功，此功练成后，甚至可以绑上绳子拉动石碾，即使用棍棒击打也毫无损伤。但据说这些铁裆功是专供上年纪的老人练的，小孩不能也不该练。当然，身为出家人的武僧没有俗人传宗接代的顾忌，练此功也无妨。

像铁裆功、铁头功都属于世间流传

历史驿站

少林七十二艺： 1．铁臂功 2．排打功 3．铁扫帚功 4．足射功 5．腿踢功 6．铜砂掌 7．蛇行术(蜈蚣跳) 8．提千斤 9．罗汉功 10．铁头功 11．四段功 12．铁布衫功 13．双锁功 14．上罐功 15．石锁功 16．铁珠袋 17．千斤闸 18．鞭劲法 19．分水功 20．玉带功 21．鹰翼功 22．跳跃法 23．霸王肘 24．一指金刚法 25．拔钉功 26．一指禅功 27．石桩功 28．金钟罩 29．铁牛功 30．旋风掌 31．卧虎功 32．拔山功 33．合盘掌 34．推山掌 35．踢桩功 36．鹰爪功 37．斩魔剑 38．玄空拳 39．金砂掌 40．铁砂掌 41．飞行功 42．枪刀不入法 43．五毒追砂掌 44．飞檐走壁法 45．一线穿 46．穿纵术 47．金铲指 48．揭谛功 49．梅花桩 50．捻花功 51．螳螂爪 52．跑板功 53．闪战法 54．金刀换掌功 55．轻身术 56．铁膝功 57．陆地飞行术 58．穿窗功 59．泅水术 60．点石功 61．琵琶功 62．柔骨功 63．壁虎游墙术 64．门裆功 65．翻腾术 66．布袋功 67．蛤蟆功 68．千层纸功 69．弹子拳 70．锁指功 71．追风掌功 72．软玄功。

的少林七十二绝技之一，但据少林僧人所说，少林绝技实际并不止七十二艺，现今已知的就有一百二十余种。二枪刺喉更是绝技中的绝技。

二枪刺喉属于少林硬气功，武僧在两支尖利的钢枪顶住咽喉的情况下运足体内的真气，使身体能够抗击铁锤的打击，甚至能够推动一辆大巴车。此功练成后便可以“空手入白刃”。

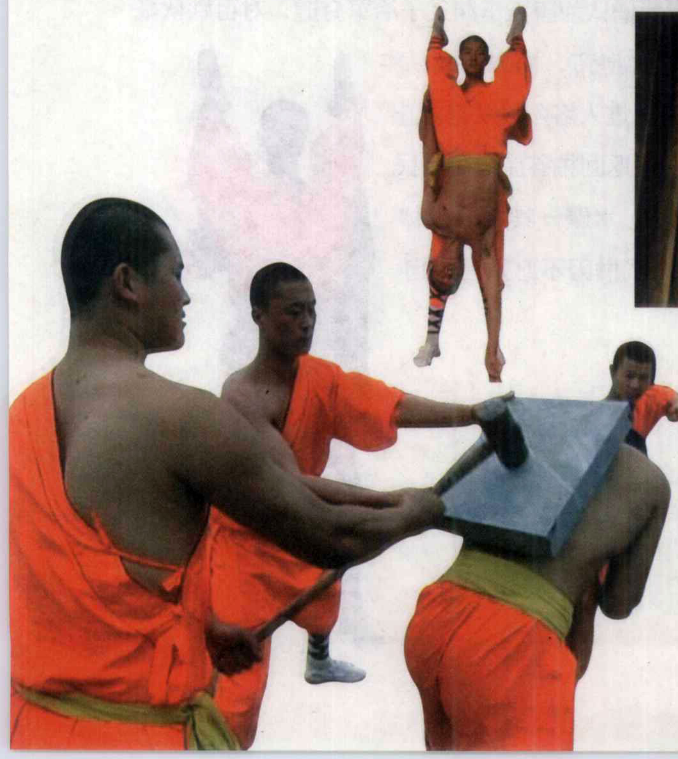
铁砂掌与上述少林绝技一样均属硬气功，练铁砂掌，练的是将手往沙子里面插的功夫，在此之前，练功之人先要从用手插米开始，再后来练插豆子，最后才是插沙子。练成之后可以成就“二指禅功”，用两根手指点地，支撑起全身的力量倒立过来。这种功夫如果用于点穴，功夫更是厉害，叉人眼睛叫做“二龙戏珠”，叉人咽喉则可以扣断动脉。二指禅也属于少林神功，练习此功至少需要5年到8年的时间，练成之日，指如钢钩。

护国圣僧

少林寺历代受皇家重视，受皇家保护，每日为国家祈祷，为众生祈祷，扮演的是护国寺院的角色。历史上，少林







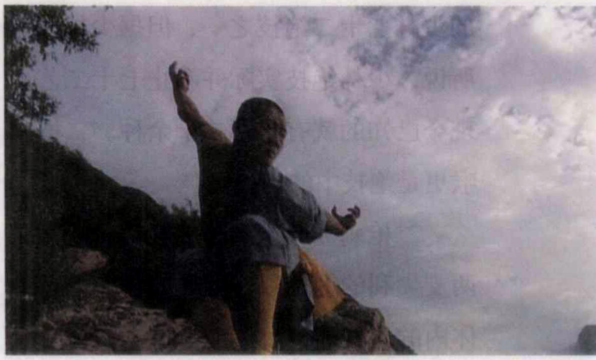
少林独门绝技“二指禅”，若非亲眼所见实在令人难以置信。

喉顶双枪，背负石板，一声大吼，枪弯板碎。

寺内至今尚能找到一幅“十三棍僧救驾图”的壁画，同那功德无量的佛教故事一样色彩艳丽，栩栩如生。

寺曾上演过十三棍僧救唐王这动人心魄的一幕，从而开辟了少林僧人武功护国的历史篇章。到了元明时期，少林功夫已经达到了鼎盛，僧众八百多人个个习武，代代相传，武僧们以精湛的武艺报效国家。

一千五百多年间，少林僧人护国佑民，堪称“千年传承，香火不断”。



少林寺之所以为少林寺，初衷仅在保家卫国。

历史驿站

少林寺十三棍僧：隋朝末年，天下大乱，诸侯各霸一方，战乱连年不休。王世充霸占洛阳后，自立皇位，定国号为“郑”，封其侄儿王仁则为领兵大元帅。叔侄二人终日东征西战，民不聊生。洛阳城郊十五里的柏谷庄，有少林寺千亩田地，住着十三位武僧：上座善护，寺主志操，都维那惠玚，寺僧昙宗、普惠、明嵩、灵宪、普胜、智守、道广、智兴、僧满、僧丰。一日，智守偶获“秦王之印”（秦王即李世民）玉印。十三武僧认为唐王李渊父子治军有道，对百姓秋毫无犯，顺应天理民情，而王世充自称皇帝，祸国殃民，实属蟊贼。他们在司马赵孝宰等配合下进入洛阳设法搭救出李世民，生擒王仁则，交还玉印后便返回柏谷庄。李世民登基后，下令将柏谷屯田地四十顷、水碾一具赐给少林寺，封昙宗为大将军，而其他十二武僧因不愿做官，自此云游四方。







国难当头，武僧出山。

少林棍下，倭寇无处遁形。

自唐朝十三棍僧救唐王起，少林寺僧人就踏上了为国为民平乱保平安的绵长道路。历史上少林寺僧人至少有六次协助朝廷征调，参与戍边战争，屡建功勋，武僧们为此多次受到朝廷的嘉奖。

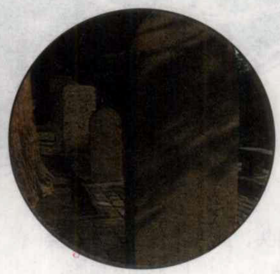
明朝嘉靖年间，倭寇年年大举入侵中国东南沿海一带，到处烧杀抢掠，洗劫滨海城镇，使百姓生命财产遭受的损失难以计数。国难当头之际，时任少林寺住持的小山和尚曾数次派遣少林僧兵到沿海协助戚继光抗击倭寇。

在小山和尚出寺之前，明朝抗击外族倭寇入侵的第一批少林和尚以边灯和尚为首。边灯和尚初战带领三十多个武僧出征，倭寇眼见来的是一些吃斋念佛的出家人，并未将他们放在眼里，却不知武僧们的金戈铁棒是何等威猛，不知道棍是少林功夫中最负盛名的功夫之一，早在少林武术形成之初，僧人手中的武器就是棍。结果倭寇们被武僧们一棒子打下去就碎了头，烂了背，一棒子打下去就断了胳膊，瘸了腿。于是，少

林武僧顺利取得第一役的全胜。明代僧兵的铁棍也因参与抗击倭寇、保卫边关等多次战役而威震天下。

失败的倭寇却并未就此罢手，依然屡次骚扰进犯，嘉靖皇帝便下旨派少林寺住持武僧小山和尚御敌平乱。小山和尚文武全才，三次挂帅镇边。与武僧多次交手的倭寇也渐渐学得聪明起来，不再赤手空拳地与武僧周旋，而拿起了倭刀。虽然武僧依然在交锋中占据上风，但取胜已然不易。小山和尚就针对倭刀的特点和弱点发明了三股叉，取代简单的长棍。三股叉的特点是倭刀砍过来后可以用叉部去挡刀，挡住后，刀就只能受三股叉的拨撩所制动弹不得，这时候，将叉顺刀向对方手部撸下去，对方





少林武僧功勋为碑文所载，被百姓铭记。

历史驿站

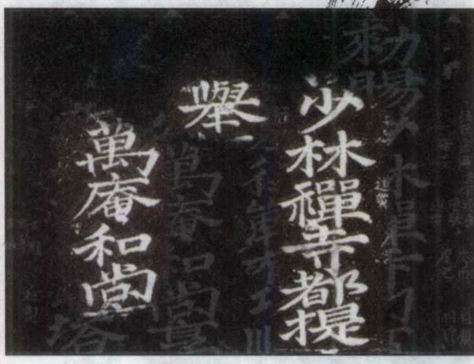
小山和尚：明朝初年，日本海盗猖獗，朝廷出兵剿倭，难以平息贼寇。世宗皇帝无奈，诏降少林寺，命小山禅师亲率武僧出兵平寇。小山禅师接旨后，即令报时僧鸣钟聚众，挑兵选将。前来催战的朝廷使臣问他：“不知禅师打算出兵几许？”小山答：“五十僧兵足矣。”使臣哈哈大笑，摇头说：“官军万众，兵强马壮，兵器精良，征战数次，尚未能平息倭寇，区区五十棍僧，能顶何事？”小山禅师胸有成竹地说：“兵不在多，而在于精，我虽五十僧众，个个都是英雄虎胆，敢上九天揽月，敢入深山擒虎，武艺高强，胜敌千军万马。”小山禅师率50名武僧，出其不意地向倭寇发起猛攻。不到一个时辰，敌寇便尸横遍野，残敌狼狈逃窜。少林僧兵一直把敌寇追杀到海边，大获全胜。少林僧兵平倭有功，受到嘉靖皇帝的封赐，特为其在少林寺山门前挂立双旗杆和东西牌坊，在中华历史上留下了光辉的一页。

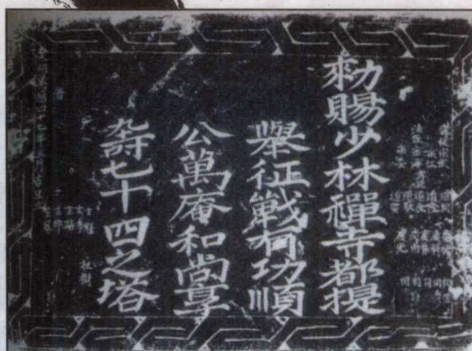
便不得不将手撒开。这样，利用这个刀叉分离的间隙，将叉刃砍向对方腿部，对方的腿就断了。三股叉一出，倭刀便再也奈何武僧不得。

以武参禅

庭院深深，古树参天的少林寺里矗立着历代皇帝所赐的众多石碑。记载了敕封昙宗为大将军僧，特许少林寺养僧兵500名，并赐白谷田地40顷的历史。在钟楼前那两块雕刻精美的汉白玉石碑上，有唐太宗李世民御笔亲书的字迹，表彰少林寺十三棍僧救驾的事迹。这里







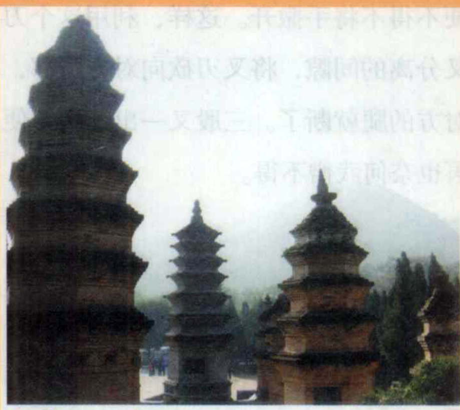
唐太宗李世民御笔亲书十三武僧救唐王的功德

明朝万历皇帝为少林寺万庵和尚塔题的碑帖

还有明朝万历皇帝为少林寺万庵和尚塔题的碑帖，以及明武宗皇帝特题三奇和尚的碑帖。

少林寺塔林安葬着少林寺历代高僧的法骨，这里是少林寺最神圣的地方。明朝的禅宗大师也安葬在这里，在他主持少林寺期间，正是沿海一带遭受倭寇侵扰的时候。少林武僧以正义勇敢的气节和爱国利民的目的参与了众多的历史事件，为化解社会矛盾做出了积极的贡献。这与佛教普度众生、慈悲为怀的思想是一致的。

在作为禅宗宗廷的少林寺，菩提达摩被尊为信仰之神。禅宗不必用文字，直接体验和明心见性的修行方式，与武





少林寺塔林下，历代高僧法骨安葬于此，七层宝塔，七级浮屠。





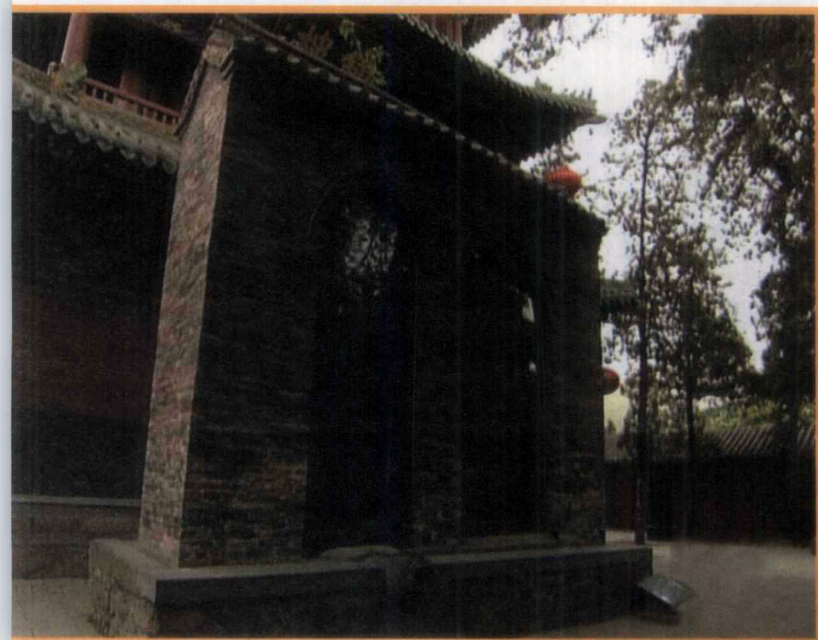
功夫也好，武术也罢，在少林寺的僧人眼中，都是向佛参禅的途径罢了。



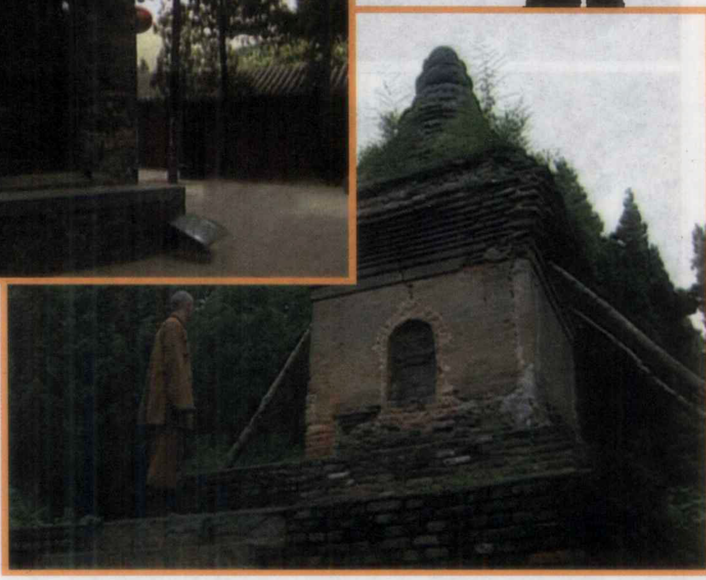
术口传心授的承传方式有相同之处。因此少林寺僧人把习武作为禅修的有效途径。

少林寺自古以来提倡禅武双修，以禅入武，以武修禅，禅为武的灵魂，武为禅的表现形式。少林寺僧人练少林功夫目的是为了修禅，为了修心养性。使自己的内心达到一种平静安详的状态。这是少林寺的传统，也是少林寺功夫区别于其他流派的最大特点——禅武合一。僧人在少林寺修行尤其注重戒律，戒律是修行的保障。没有戒律就失去了出家人的本质，也失去了武德，于是，少林武僧修行必遵守僧人戒律，而把修禅作为习武的最高境界。

少林功夫的产生和形成离不开嵩山少林寺这样特定的文化空间和武僧的生活方式。禅武合一的僧人们对德艺双馨







林立的石碑后面矗立着少林寺护国安民的不朽功勋

远离少林寺香火不断的兴盛，塔林的静谧更彰显出它的尊贵地位。

境界的追求使少林功夫成为武林中最有影响力的武功流派。

武林表率

元代，在少林寺方丈福裕禅师的主持下，少林功夫确立了天下第一的王者地位。福裕禅师本身武功很好，但并不满足于少林功夫的现状，所以他曾数次邀请天下十八家武术名人到少林会武，“天下功夫出少林”，就是指少林能把天下的英雄好汉团结起来，把武术的精华集中于少林，而后传播于全国各地。

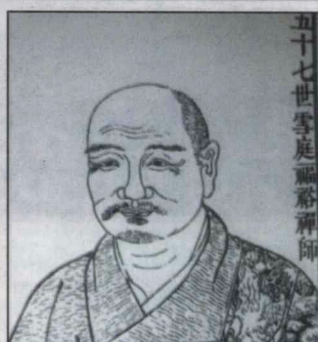
千百年来，少林寺僧人汲取了武林中各个门派的精髓，并赋予少林武功以禅宗智慧的精神面貌。使之成为中华文明固有的宝贵财富。这一切都离不开滋养它的一方热土。在少林寺周围的一些村落里，有着众多的民间武术爱好者，他们各自身怀绝技。武僧练功，民间练功，在嵩山渐渐融合，少林寺也就逐渐成为一方武术集散地，武术从百姓中



少林寺以武参禅，普度众生，终成武林大派。

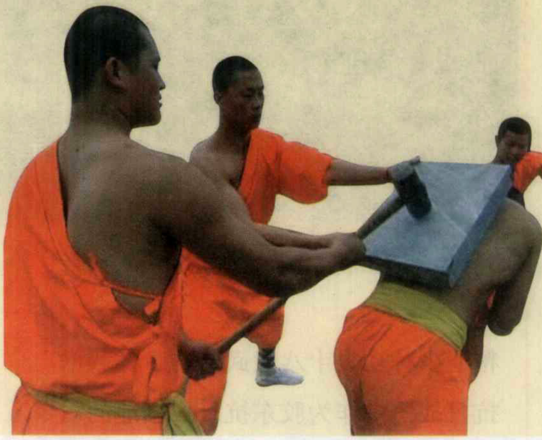
在福裕禅师主持下，少林功夫确立了天下第一的王者地位。





历史驿站

少林俗家弟子：少林寺有俗家弟子始于唐朝。由于少林十三棍僧救唐王立下汗马功劳，李世民称帝后，为报答少林武僧救命之恩，对少林寺大力扶持，并传旨少林寺院招收僧兵为国家培养将士。天下习武者涌集少林，因他们习武的目的不同，习武者因而分为两种，一种落发为僧，严守寺内戒规；一种留发习武，为俗家弟子，但享受同等待遇。俗家弟子艺成后经过严格比武考试，打出木人巷、十八罗汉阵方可下山。少林俗家弟子人才辈出，佼佼者如岳飞、武当创始人张三丰、近代名将许世友等都为少林寺俗家弟子的典范。



来，并由百姓将其发扬光大。

1941年日本侵略军攻占了登封县城，他们烧杀抢掠，无恶不作，炮轰中岳庙大殿，少林寺也惨遭涂炭。当地的僧俗群众同仇敌忾，舍生忘死地抵抗日寇的野蛮暴行。此时少林弟子中又涌现出一位抗日英雄，这就是卓越的军事指挥家许世友将军。

许世友将军8岁在少林寺出家习武，度过了8年的僧侣生涯，成为一名



少林俗家弟子出身的许世友将军有着传奇的一生

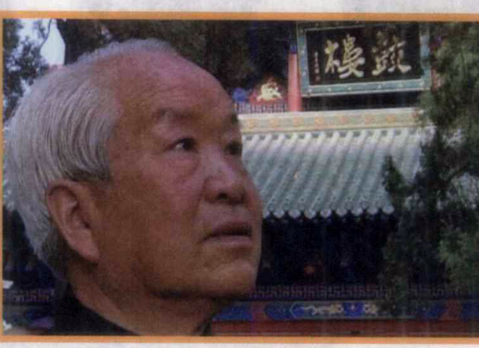


习武参禅、护国佑民，少林寺不愧为天下第一名刹。

精通少林功夫十八般武艺的少林武僧。抗日战争中作为胶东抗日根据地的司令员，许世友领导的八路军给日寇以沉重的打击。

纵观少林寺的千年历史，每当国难当头的时刻，武僧们都以普度众生的大乘精神、武功特长来关注和参与国家的重大事务，为民分忧解难。

高僧法骨时时告诫武僧莫忘习武根本

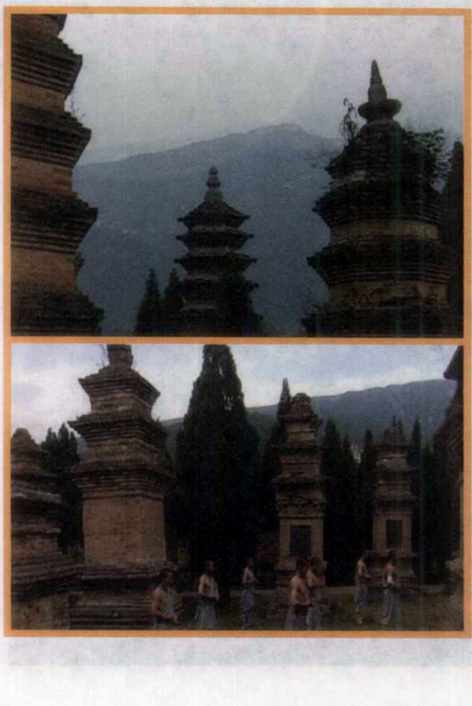




世界的少林

2007年初春的一天，泰山脚下一块巨大的山石被人开凿出来，当它被运抵传说中水泊梁山好汉宋江的家乡——山东郓城的时候，一个中国武术世纪会盟在这里拉开了序幕。这里汇聚了中国传统武术16个门派的掌门人，他们在此切磋技艺，这是一次武林中难得的盛会。在这个风云际会的日子里，泰山石被深深铭刻，当代武术高士们也在用各自的功夫昭示着中华武术的传奇魅力。

第一个出场的是少林功夫的代表梁以全大师。这位鹤发童颜的78岁老英雄身手矫捷，功夫不逊当年。



历史驿站

梁以全： 1978年，日本少林寺拳法联盟大和尚宗道臣率团来华访问，专程到少林寺拜山探祖，并提出要与少林弟子切磋武艺。年近半百、一直在家秘密习拳的梁以全被选中与日本高手过招。有一次正在切磋武技时，一位日本拳师不把土里土气的他放在眼里，突然抓住梁的手腕，来了个“青龙戏水”，梁以全“反弹琵琶”略施小技就让对方摇摇晃晃倒退十步之外，还摔掉了眼镜。“我天天盼着武术能进奥运会”这是梁以全老人现在由衷的心愿。在他一手创办的鹅坡少林武术专修院里，听着来自世界各地的年轻学员不时发出的习武之声，是这位年过古稀的老人每天最快乐的事情。

鹤发童颜的梁以全老人，如同武侠小说中的高人一样，目光炯炯逼人。

郓城武林大会，中华武术不朽，少林功夫长存。

出身于武林世家的梁以全老先生祖上数代都是少林俗家弟子，他本人则是少林寺第30代俗家弟子，法名素一，精研少林阴阳功、小武功、长寿功等气功功法及武术理论，在20世纪70年代成为全国第一家武术学校的校长和教练，现为中国当代武术十大名师之一。

梁以全6岁就跟随父亲练习少林拳法，他的父亲曾是冯玉祥将军大刀队的武术教练。直到日本侵略军入侵到河南境内，他也投身到抗日战争中。习武超过70年，弟子遍及世界各地的梁以全先生目睹了少林寺这座古寺在新中国成立后再次振兴的过程。

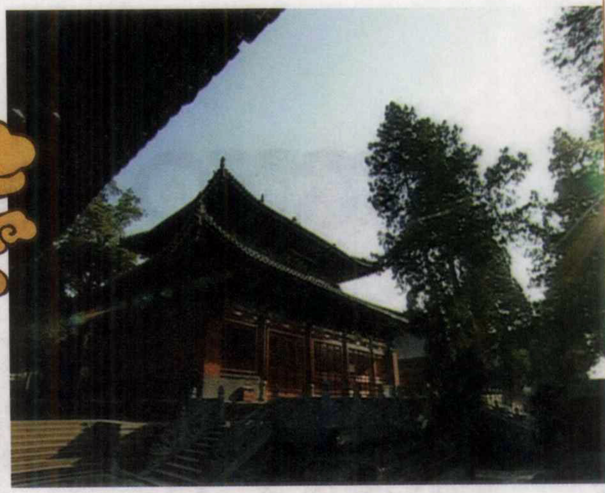
时逢盛世的今天，少林功夫俨然成为一种展现东方智慧的文化符号。

释延鲁，现任少林寺武术武僧总教头，6项世界吉尼斯武功纪录的保持者，他为当今武林培养了众多的功夫高手。在第32代方丈释永信的主持下，少林寺已经成为具有国际影响力的佛教圣地。

历经千百年盛世、乱世洗礼的少林寺，在新中国成立后再次生机勃发。



在第32代方丈释永信的主持下，少林规模空前，影响更是遍及世界。



镁光灯下的少林寺承担的是将中华文化发扬光大的重任

武术虽说发源于中国，实际上已经属于全世界、全人类，它是全世界人民的宝贵文化遗产。少林寺经常组团去国外进行武术交流、教学、演出，使中国这一文化遗产传播到世界的各个角落。随着近些年来国外武术热的兴起，每年都有成千上万不同国家、喜欢武术的年轻人来登封学习少林功夫。

如今的少林寺吸引了全世界的目光，少林功夫也已经成为不同文化背景的人们了解武术、了解中国古代哲学思想和佛教禅宗文化的重要途径。

作为古老东方智慧的结晶，在21世纪的今天，少林功夫拓宽着自己存在和发展的广阔前景，彰显着自强不息的民族精神。



少林以香火传承，联结着中华文化生生不息的发展。



行走视点

嵩山雄伟险峻，气势磅礴，自古有中岳之称，是中国五岳名山之一。嵩山的主体分为太室山和少室山两部分，两山之间以少林河为界。太室山在东，有五山三十六峰；少室山在西，有九山三十六峰。

嵩山名胜古迹遍布，其中有中国六最:禅宗祖庭——少林寺，现存规模最大的塔林——少林寺塔林，现存最古老的塔——北魏嵩岳寺塔，现存最古老的石阙——汉三阙，树龄最高的柏树——汉封“将军柏”，现存最古老的观星台——告城元代观星台。

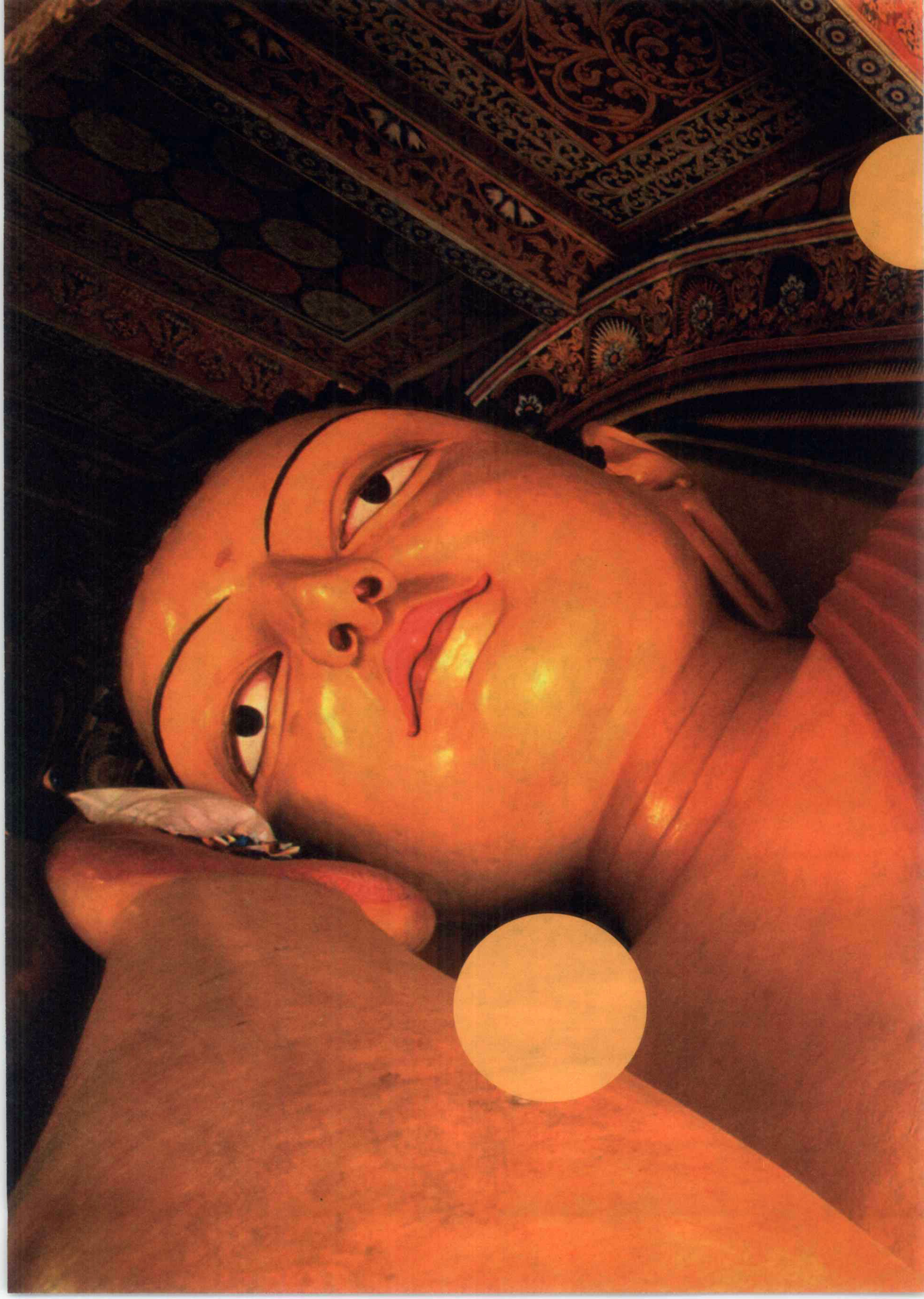
位于嵩山五乳峰下的少林寺是我国久负盛名的佛教寺院，少林功夫的发祥地，为嵩山风景区的核心景区之一。自建寺以来，少林禅、武、医举世闻名，经久不衰，沉积了丰厚的历史内涵和文化底蕴。1982年一部电影《少林寺》，使少林寺、少林功夫风靡世界，成为河南乃至世界的顶级旅游胜地。

在河南洛阳火车站东侧的汽车站，每天早上6点、7点有旅游车开往少林寺，车程约2小时，车费15元左右；游客也可以乘洛阳发往登封的长途车，在少林道口下车。大约9点多就可以开始游览少林寺（通票40元），中午在这里品尝当地的特色菜猴头菇。午饭后可前往寺西的塔林参观，乘嵩山索道到二祖庵游览。从少林寺出来，可以去永泰寺品尝素斋，味道比较纯正，人气也较旺。

嵩山少林的长兵器如果带回家可以做为不错的纪念品，但是现在航空、汽车、火车交通检查都比较严格，被有关部门扣下来会是很麻烦的事情，建议可以在这里买些佛珠、板栗、大枣、猴头菇等。

到嵩山旅游，有许多宾馆酒店可供选择，游客可以住在嵩山脚下的宾馆，价格比山上略低；如果想在清晨登上峰顶看日出，那么最好还是在山上住宿。





武林 | 大门派

谜拳武当

MIQUANWUDANG

2007年初春的一天，泰山脚下一块巨大的山石被人们挖掘出来。当它被运抵山东郓城的时候，一个中国武术的会盟在这里拉开了帷幕。在这样一个风云际会的日子里，泰山石被深深铭刻着，当代武术豪杰们也在用各自的方式昭示着中华武术的传奇魅力。

NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA

武林十大门派

导读：

2007年初夏，山东省郓城市来了一群人，他们不是一群普通人，而是当下顶尖的武林高手，他们来到此地的目的不是比武，而是来参加武术文化交流的一次盛会。这次活动被命名为郓城会盟。

MIQUAN WUDANG

谜拳武当

山东郓城历史悠久，是中国难得的千年古城。“郓城”这个名字早在春秋时期就已经开始使用了。郓城是水浒故事的发祥地，当地流传着“水浒一百单八将，七十二名在郓城”的歌谣。现在郓城的宋江武术学院还居全国十大名武馆（校）榜首。这样的“历史遗传”给郓城蒙上了一层武术神威的面纱。



水浒故事里的英雄有许多都是郓城子弟

历史驿站

水浒故事：讲述的是北宋末年宋江大起义的故事。这个故事集中在元末明初作家施耐庵的长篇小说《水浒传》中，但是早在《水浒传》之前就已经在民间流传。

宋代民间说书艺术盛行。民间流传的宋江等三十六人的故事，很快就被说书人采用作为创作话本的素材。南宋罗烨《醉翁谈录》记有小说篇目《青面兽》、《花和尚》和《武行者》，分别讲述杨志、鲁智深、武松的故事。这是有关《水浒传》话本的最早记载。南宋末龚开《宋江三十六人赞并序》的序里说："宋江事见于街谈巷语。"现存最早写水浒故事的作品是《大宋宣和遗事》，有的研究者认为它是说书艺人的底本。它所记水浒故事梗概，从杨志卖刀杀人起，经智取生辰纲、宋江杀惜、九天玄女授天书，直到受招安平方腊止，顺序和《水浒传》基本一致。单篇水浒故事至此发展为系统连贯的整体。

元代杂剧盛行，有大量的水浒戏出现。施耐庵正是把这些在不同地区流传的故事汇集起来，经过选择、加工、再创作，才写成了优秀的古典名著《水浒传》。

在2007年夏天，这里举办的武林大会就是一次真枪实剑的较量。交流中一位道士引起了人们的注意，他一边讲解，一边演示，不时引来阵阵掌声。这位道士正是来自武当山三丰派的第十四代传人钟云龙，他在大会上所展示的则是正宗的武当拳。



武当道长正在修习武当拳术

寻找武当宗师

提到武当不得不让人们肃然起敬，它是中土武术三大宗派之一。武当拳一度在文学作品中被描绘得神乎其神。人们通常把这种练习内功为主的拳法，称为内家拳；将以练习外力为主的拳法称为外家拳。武当拳就属于内家拳。然而我们不难发现，武当内家拳大多绵延而缓慢，这不禁让人们产生了疑虑，崇尚力量和速度的武术因何会有这种拳法，这柔软的拳术会有影视作品中那样神奇的威力吗？

武当山是中国道教的发源地之一。古人认为在高高的山上修建建筑，可以接近上苍。而在灵秀的武当山中，道士



云雾缭绕的武当山是武当拳术的发源地

武当山上的师父表演武当拳术



武当拳术属于内家拳，讲究内在的修为。



钟灵毓秀的武当山自古就是人们求道成仙的幽境



武当与少林、峨眉同为中土武林三大宗派

们更可以达到清静无为的境地。据说在武当山，自古就有很多辟关修炼的武功高手，他们长年在深山中隐修，以求得长生不老，最终羽化成仙。他们的武功很少被世人所见，很多人相信武当山中至今仍有这样的人，只有找到他们，才能了解武当拳的真正奥秘。

要解密武当拳的真谛，就要到武当拳法的发源地——武当山去看一看。

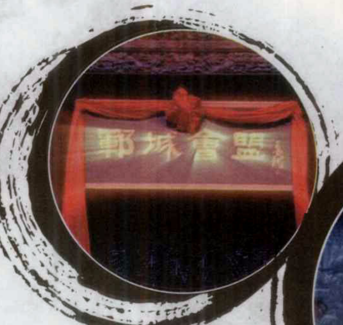
武当山位于中国中部湖北省丹江口市的西南部。它气势恢宏，风光旖旎，被世人称为“万山来朝”。武当山孕育出世界闻名的武功流派，武当拳高手们就隐藏在群山庙宇之间。据了解，武当拳并不是一种拳，而是由许多拳种组成的拳系。据专家统计，武当拳系里包含有二百六十多个拳种，他们由不同门派里的拳师传承。

武当山气势雄伟，灵气逼人，是一座世人称道的仙山。



武当一山孕育武当一派，波谲云诡的武当拳术和武当山渊源甚深。





郓城盛会，轰动一时。武林高手，争相一展风采。



道观外的广场上，师父们切磋拳术，互相提高。这种看似慢悠悠的武当拳实则蕴藏深邃的哲理。

曾参加郓城会盟的武当杂志社社长刘洪耀老师出生在武当山脚下，他对武当的山山水水非常熟悉。由于他还参加修编了《地方志》和《武当杂志》关系，所以对武当拳法研究颇深。据刘老师介绍，他曾经拜访过武当山上的一位高人，这位高人深谙武当拳法的奥秘，且身怀绝技。

这位高人是一位深居武当山静乐宫道观的道长。他武功了得，修为甚高，每年都会辟关修炼。据他的弟子介绍，师父每次辟关修炼的时间很长。有时候三个月都不会出关。辟关一开始的时候师父还是喝粥的，后来就不吃饭了，只是吃水果。徒弟们把水果打成浆，给师父喝，再加上一点儿蔬菜。





武当道长在此闭关修炼，为防被打扰，贴上告示以示弟子。

武当山道观里的高人闭关修炼的时候吩咐弟子没有重要事情不能打扰他的清修

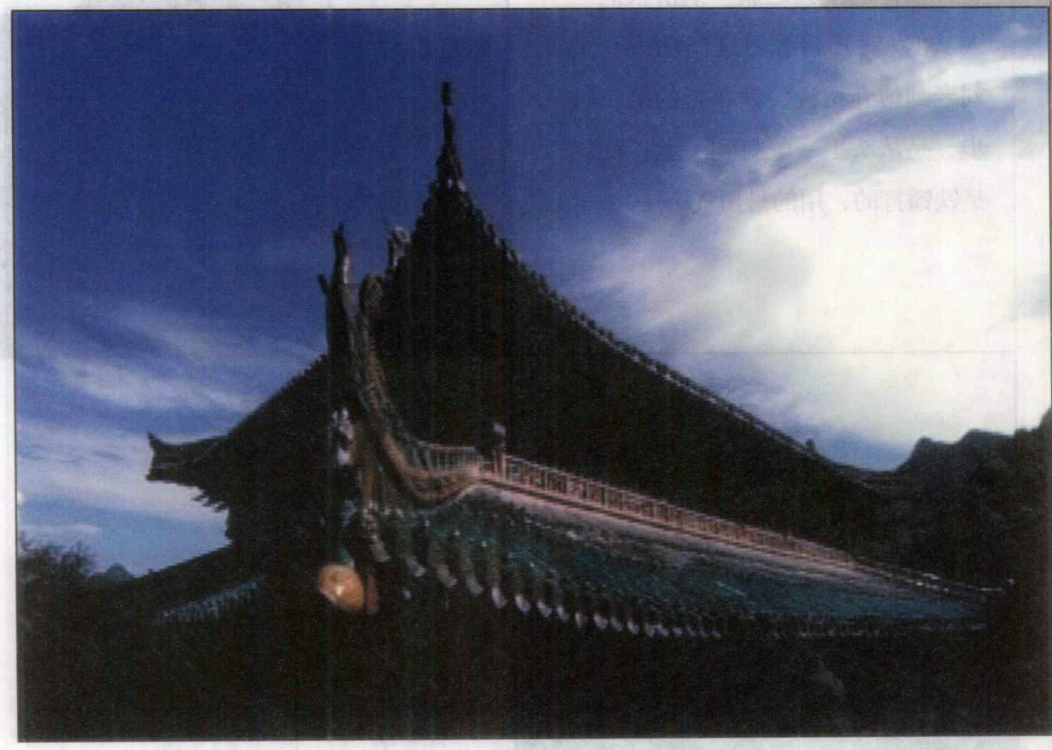
武当山上道观林立，在道观里修炼的道长们所练习的拳术来自不同的武当派系。

人们可能会对这位高人的闭关修炼很感兴趣，也会有很多疑问。为什么他只靠喝水吃菜就可以强筋健骨呢？武当杂志社副主编谭大江老师给出了一个解释：武当武术是依附于修道的，而武术招式只是它的一个副产品。它不是为了武术而武术，主要目的就是：练武为炼丹、修道服务，修炼成仙。

谜一样的武当宗师，给人们留下了许多疑问：如果仅仅是为了修道，可以有很多种方法，为何还要借助于有技击功能的武术呢？



傍晚的武当寂静空灵，是修炼上乘武功的理想圣地。



武当山上的道观。武当拳术变幻莫测，以静制动，以慢抵快。

武当功夫门派众多，拳法各有不同，只有寻找到身怀绝技的拳师才能了解武当拳的奥妙。寻访其他的宗师也许会得到一些线索。

武当山武术协会主席蓝纪云老师介绍了一位居住在武当山脚下房县的93岁高龄的老拳师刘济根。他是武当大字门派传人，据说习武一生，功夫了得。武当大字门派有个闻名天下的功法，就是铁布衫功，练习此功可以达到金钟罩体的刚强之躯。刘济根老人从8岁就开始练习这门功夫。刘老师傅介绍说，铁布衫的第一步，是从头上一气打到手上；都是铁锤打的，用的丹田气……







练习武当拳术既需要耐心，更需要毅力。

雾锁山间：武当美景

武当山一景。特有的建筑，独特的风情。

历史驿站

金钟罩铁布衫：金钟罩就是“有一金铸之钟覆罩全身”的武功，强调其他外力难以进入攻击，是少林四大神功之一。相传是达摩禅师所创，练成后天下无敌，刀剑难损。另传金钟罩为宋代圈内第一高手周侗老先生所传，其特点是上劲后周身如同被一口大铜钟掩盖且密封不漏，即人的全身宛如披上一件用金器包裹的衣裤因而得名。

铁布衫是“身穿铁制之衣衫”的意思，是指全身如钢铁般能抵抗外力的任何攻击。铁布衫之练法在于用软布环绕胸背数圈，再用手着力搓摩，然后做肘臂曲伸练习。

金钟罩与铁布衫都是中华武术基本功里的外功，是习武之人的基本外功。



刘济根师父还说，武当拳法从来不主动攻击别人，而是后发制人，铁布衫更是一个用来防守的功法。其威力可以做到“不战而屈人之兵”。通过威慑对手达到不战自胜的目的。这正是武当武术的特点。据他说，武当道士练习武术也是不得已而为之。道士们经常在山野修道，并四处云游，在此过程中经常遇到强匪与猛兽的袭击。所以为了保全性命，他们借助于武术，平时用于强身健体，而关键时刻则可以化险为夷。



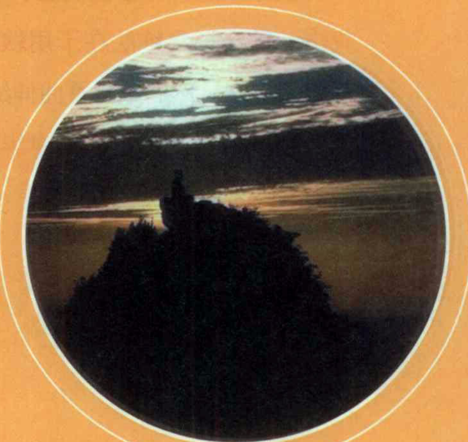
武当山的朝阳温暖柔和，正如武当拳术内涵所在。

大字门派除了威慑敌人的功法外，还有十分强劲的器械武术。这位93岁的老人居然可以一口气表演半个多小时，依然神情自若，气息平和，着实令人惊叹。

据说这些功夫由于容易伤人而不敢轻易使用。而为了对付难以威慑的强敌，武当拳师们还创立了一种神奇的拳法，它可以化解对方的攻击，巧妙制胜，这种拳叫做“太乙五行拳”。

赵剑英是武当的俗家弟子，他自幼因体弱多病而开始习武。1980年，太乙五行拳高手金子涛因十分欣赏赵剑英的资质，将这门一直密而不传的拳法传授于他。







青山白云环绕下的大自然是武当山上道长清修静心的所在

打坐是武当道长必修的功课。据说通过打坐，人的心静下了，通向空明的境界。

山中打坐，悟道修真。



山间隐修者隐姓埋名，不为外人所知。

作为武当太乙五行拳传人，赵剑英介绍说，这套拳主要是“贵化不贵抗”。意为对阵时尽量不伤害对方，要旨在于化解。但是如果遭遇强敌，对方的霸道劲力无法一下化解掉，那么这套拳法也可以刚劲有力，富于技击。但即便如此，武当拳师们也不需要发力制人，他们还有更为高超的技巧和智慧。

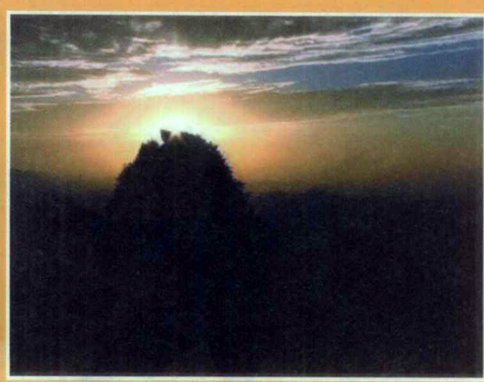
据说在郓城会盟时，讲演的钟云龙道长就深谙这种拳法。但此人行踪难觅，道观里的人说他可能在山里隐修。在武当山的山野之间有许多不为外界所知的隐修者，他们是道教的信众，希望通过自己的修炼有朝一日羽化成仙。

武当拳术的奥秘

武当山是道教的发源地，道教是中国最古老的本土宗教。独特的武当功夫，就是武术和道教的结晶。这种起源于道教的武术，有怎样的技击奥秘，也许找到钟云龙师父就会解开部分谜题。可是在茫茫的山野之间到哪里去寻找一位隐士呢？



武当山日落



武当山是道教众徒清修的地方，信徒们希望在这里羽化成仙。

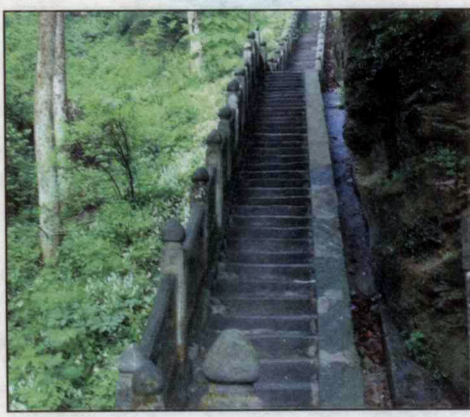
历史驿站

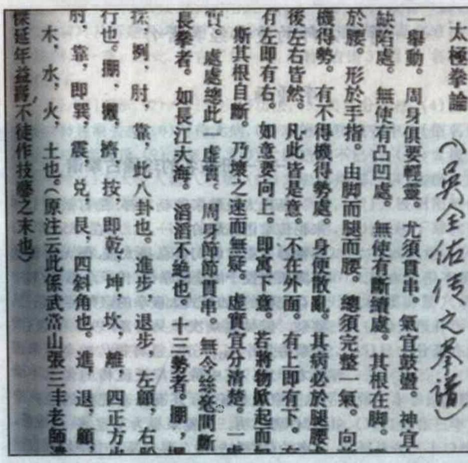
道教：中国本土宗教，约有一千八百余年历史。约形成于东汉，盛行自南北朝。道教名称相传源于《老子》的道论，奉老子为教祖，尊称他为“太上老君”。正式的道教实体活动始于东汉末年太平道和五斗米道的出现，而《太平经》《周易参同契》《老子想尔注》三书是道教信仰和理论形成的标志。

道士修道、祀神和举行仪式的场所为“宫观”，宫观是道教最主要的组织形式。道术则是道教徒实践天道的重要宗教行为，一般认为它有外丹、内丹、服食等内容。



钟师父的弟子陈师行是找到钟师父的线索。陈师行师父也是一位武艺高强的武当弟子。据说他可以面对四五米高的墙壁迅速攀援而上。虽然这和武侠电影里的轻功无法比拟，但这是现实中真实的功夫，非常人所能及。在陈师行的引导和介绍下，人们对钟师父本人也可以有一个大致的了解。





太極拳論（吳全佑傳之拳譜）
一舉動。周身俱要輕靈。尤須貫串。氣宜鼓盪。神宜
缺陷處。無使有凸凹處。無使有斷續處。其根在脚。
於腰。形於手指。由脚而腿而腰。總須完整一氣。向
機得勢。有不得機得勢處。身便散亂。其病必於腿腰
後左右皆然。凡此皆是意。不在外面。有上即有下。
有左即有右。如意要向上。即寓下意。若將物掀起而
斯其根自斷。乃壞之速而無疑。虛實宜分清楚。一處
實。處處總此一虛實。周身節節貫串。無令絲毫間斷
長拳者。如長江大海。滔滔不絕也。十三勢者。掤，
採，挒，肘，靠，此八卦也。進步，退步，左顧，右
行也。掤，攦，擠，按，即乾，坤，坎，離，四正方
肘，靠，即巽，震，兌，艮，四斜角也。進，退，顧，
木，水，火，土也。（原注云此係武滘山張三丰老師
保延年益壽，不徒作技藝之末也）

武当山因武当拳而闻名，武当拳因武当山而愈显神奇。

武当拳谱片段

钟师父平常会在一个山崖打坐。他是一位得道高人。他所练习的张三丰元氏太极拳堪称一绝。他自己说武当拳的技击奥秘就隐藏在这缓慢的动作之中。武当拳缓慢的进攻，如果作用于动功就能转化为力量和速度。这是武术技击能力的关键所在。绵延的武当拳法会在突然发力时给对手以闪电般的攻击，即便是后发也可制人。

据湖北武当文化研究会会长杨立志介绍：无论是西方的拳击，还是其他国家的搏击术，都重在产生一种对抗的力量，但是在太极拳中不尚力。太极不注重强力的击打，而是通过很柔的功夫来化解强力。太极功夫练到一定境界的时候，别人击打会自然产生一种反弹力。在技击术上可以说是四两拨千斤，或者说借力打力，实际上是内在功夫修炼到一定水平，遇到击打时的一种自然动作，然而这种自然动作却极具杀伤力。也有人说它用了反关节原理。

武当道士归隐山野，武当拳法巧用技击。神奇的道教太极文化与中华武术之间到底有何关联？武当拳派是何人开创？答案也许就在这起伏的拳脚之间。

观看过钟云龙师父与徒弟的拳术对练，会发现，钟师父从来不主动出击。而是利用对手的漏洞将对方的进攻巧妙地化解。

这是如何做到的，钟师父给人们讲解了其中的道理：武当拳术的特点是以柔克刚，就是对手攻击过来的时候不躲避，而是以静制动，突然出击，以守为攻，制敌千里。



武当祖师张三丰



两仪、无极、太极同修，为武当武术之密宗。

从铁布衫的不战而屈人之兵，到太乙五行拳的以化为主，再到太极拳的借力打击，似乎武当拳一直在避免残忍的厮杀，极力以智慧和技巧化解刀兵之间的矛盾冲突。

但令人迷惑的是：在弱肉强食胜者为王的时代，为何会产生如此奇异的拳法？

原来武当道士们所创的武当拳中蕴含着珍爱生命的传统哲理。拳师们将太极、阴阳、五行、八卦等哲学理论用于拳理、拳技、练功原则和技击战术中。它是以无极、太极两仪为一整体，其中以太极拳、养颐拳、武当剑、八卦掌等组成了一个内容庞大的武当内家拳系。武当拳师们也将道教珍爱生命的理念引入武术，即使出手交兵也以打人而不伤人作为武道所追求的境界。

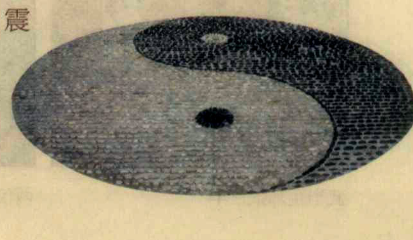
历史驿站

太极、阴阳、五行、八卦：“太极”一词最早见于《易经》。所谓太极，就是阐明宇宙从无极而太极，以至万物化生的过程。

“阴阳”是中国古代哲学的一对范畴。其最初涵义是很朴素的，向日为阳，背日为阴，后引申为气候的寒暖，方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动和宁静等。中国古代的哲学家们后来用“阴阳”这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力，进而认为阴阳的对立和消长是宇宙的基本规律。

“五行”是指金、木、水、火、土五种物质运动方式。我国古代思想家用五行理论来说明世界万物的形成及其相互关系。

“八卦”是我国古代一套有象征意义的符号。用“—”代表阳，用“--”代表阴，用三个这样的符号，组成八种形式，叫做八卦。每一卦形代表一定的事物：乾代表天，坤代表地，坎代表水，离代表火，震代表雷，艮代表山，巽代表风，兑代表沼泽。八卦互相搭配又得到六十四卦，用来象征各种自然现象和人事现象。



那么，是谁创立了这样的拳法呢？

张三丰与武当传人

传说武当派的创立者是一位神秘的道士，这名道士曾经做过官员，因不满官场腐败弃官习武，并云游天下。最终来到武当山出家修道。这个人名叫张三丰。

张三丰，生卒年不详，据推测，他大致在元延佑（1314—1320）年间到明永乐十五年（1417年）活动，是元明年间的著名道士。张三丰名通，字君实(一作君宝)，号玄玄子。

传说张三丰身材魁伟，大耳圆目，须髯如戟，一顿饭能吃一斗米。有时候几天才吃一顿饭，有时候又几个月不吃不喝。他一生到处游历，在宝鸡金台观居住的时候，还曾经死而复生，徒弟们都说那是"阳神出游"。他还认为："玄学以功德为体，金丹为用，而后可以成仙。"

张三丰早先精熟少林拳法，后来对少林拳进行加工改造，自成一派，修炼成内家拳。后来张三丰在武当山创立一个新的道派——三丰派，掀起了中国道教发展史上的最后一波，并成为武当武功的创立者。

武当杂志社社长刘洪耀老师介绍说，太极拳应该说成熟于武当道门，它是张三丰修习外家拳后，结合道家内丹功，创立的武当拳法。

张三丰和他所创的武当内家拳，在几百年中名扬四海。几个世纪以后的公元1983年，在少林寺学习外家拳法的钟云龙偶然听到了这个名字，但那时他还不知道这个听闻将改变他的一生。

钟云龙，武当三丰派第十四代传人，据他说，祖师张三丰是一个很奇特的人，功夫非常好，而且很长寿，相传活到了三百多岁。

谈到武当拳术的传承问题，钟云龙师父说："我是一个道人，练武术，弘扬武术，只是修炼的一个阶段。后来我想，要培养弟子，把传承的东西继承下去。这么多年来，为了弘扬武术，对我个人修为有很大的影响。讲学，表演，整天忙于一些俗事，耗费精力，使得自己现在很多东西都退化了。不过最终还是要回归自然，修长生之道。"

当年，来武当山学艺的钟云龙很快发现，武当内家拳和少林外家拳有很大的不同。除了每天念经打坐，学的拳法也缓慢柔和，很难想象凭着这样的拳法能够行走江湖克敌制胜。但随着他对道教教义的了解，发现武当拳法并不是一种让人好战求胜的技击技巧，而有着更深层的意义。

拳术与道家思想的完美结合

武当武术，又称“内家拳”，源远流长，玄妙飘灵，是中国武术的一大流派，素有“北崇少林，南尊武当”之说。它以静制动，以柔克刚，敛气凝神，刚柔相济，内外兼修，是极好的健身养性之术。

据钟师父介绍，武当的功夫是柔，但是柔能克刚。这个柔能克刚很神秘，跟东方文化、东方的思想意识比较吻合。这种神秘性就是所谓的“道法自然”，道士们从大自然中看到了生命的规律，他们主张人与自然的和谐，人与社会的和谐，人自身的和谐。

武当杂志社副主编谭大江老师也说，张三丰当年把以前道家的一些导引动功变为拳法，而又加以引申和阐发，包含了技击的功夫在里面。这种巧妙、完美的结合，是张三丰对中华武术最大的贡献。

武当拳要求动静结合，注意气息导引。武当的进攻也是内家拳和外家拳的主要区别，而这种守静的思想也来源于中国古老的老庄哲学。老庄道家哲学主张静和保全生命。在静止的状态里不主动占有，但当遇到外力就借助它保全自己。武当功夫的精华正在于此。

湖北省武当文化研究会杨立志会长介绍说，要达到守静这种状态，就要求内心保持一种虚、饥的状态，就是要尽可能地减少物质欲望，减少对名利的追求。

今天在政府和各界人士的努力下，武当武术无论是在庙观里，还是在民间都有广泛的流传。武当山也成为中外闻名的道教和旅游胜地。世界各地的游客纷至沓来，在他们中间也不乏武当武术的追求者。他们怀揣着成为武林高手的梦想上山学艺。

为了学习武术而来到武当的钟云龙却无意成为“武林至尊”，他在几年前辞去了道教协会中的所有职务，并离开了居住几十年的庙观。现在钟云龙行踪不定，在云游天下之后，他已决定隐居山林。

隐修于山野，回归于自然，天人合一的景象让武当山充溢着灵秀之气。武当拳的拳师和修道者们就隐藏于这群山之中。在这里，名利的追逐、爱恨的纠缠、胜负的分别都将随着古老的东方哲学消隐于阴阳太极的微妙世界，武当拳也将以更加鲜活的生命力从这里走向世界，走向未来。

行走视点

武当山，位于湖北省西北部丹江口市境内，处于中国腹地，又名太和山、仙室山，古有“太岳”“玄岳”“大岳”之称，是我国著名的道教圣地之一，被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。

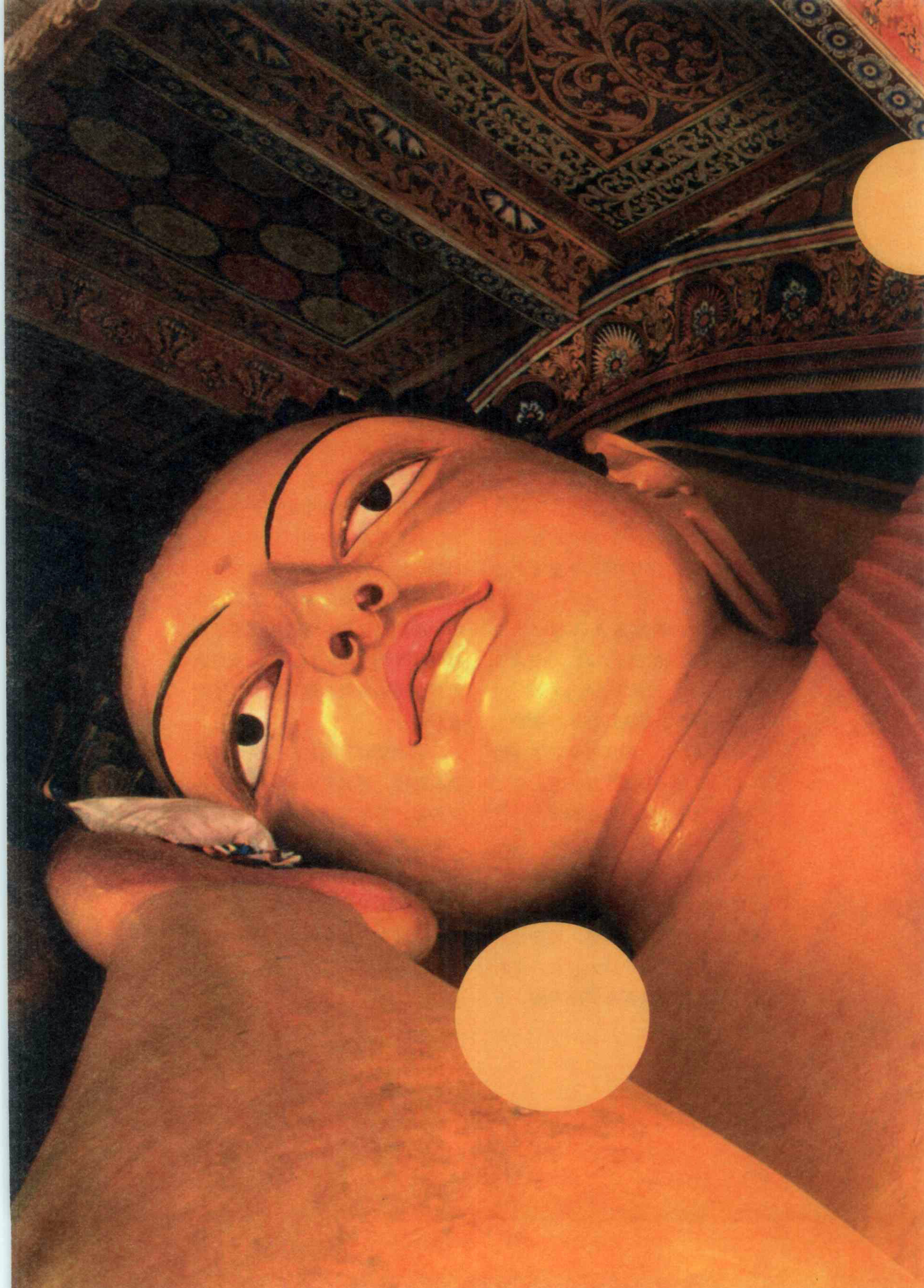
武当山景区东接历史名城襄樊市，西靠车城十堰市，南依原始森林神农架林区，北临大型人工淡水湖丹江口水库，不仅拥有奇特绚丽的自然景观，而且拥有丰富多彩的人文景观。

景区内有高耸入云的七十二峰、绝壁倒倚的三十六岩、飞湍瀑流的二十四涧、云腾雾蒸的十一洞……主峰天柱峰，海拔1612米，被誉为“一柱擎天”，四周群峰向主峰倾斜，形成“万山来朝”的奇观。

武当山古建筑群规模宏大，气势雄伟。据统计，唐至清代共建庙宇五百多处，庙房两万余间，明代达到鼎盛。历代皇帝都把武当山道场作为皇室宫观来修建。现在武当山古建筑群主要包括太和宫、南岩宫、紫霄宫、遇真宫四座宫殿，玉虚宫、五龙宫两座宫殿遗址，以及各类庵堂祠庙等共二百余处。这些人文景观已经被列入世界文化遗产之中。武当山古建筑群集中体现了中国古代建筑装饰艺术的精华。

武当山属亚热带季风气候，所以春秋两季是最佳的旅游时间。来到武当山游览，除了可以观赏到旖旎的自然风光和中国古建筑群以外，还有许多小吃可以让游客一饱口福。独具特色的道家斋菜口味鲜醇。武当道教斋饭原料主要是山生山长的植物果实，依靠山上腐败的枝叶和其他自然肥料生长，寓道家思想“道法自然，返璞归真”于饮食起居。

同时值得注意的是，武当山是道教圣地，游客要谨记不能用手指点神像，不要背对神像，在道观里不要高声喧哗，不要随便询问道长问题。另外武当山上许多地段人迹罕至，如果对地形不熟悉，或没有足够的准备，请勿贸然进入，最好请个当地向导。



武林十大门派

谁主峨眉

SHUIZHUEMEI

它是道教“第七洞天”，它是佛家“银色世界”。它刚柔并济，虚怀若谷，孕育了中土武术三大宗派之一。“峨眉天下秀”，云海深处隐匿着绝世的武功，人们苦苦寻觅着传闻中峨眉派的身影。



SHUI ZHUEMEI
谁主峨眉



导读：

小说中的峨眉派也许并不存在，真正的峨眉武术却惊世骇俗。他们的拳法来自罗汉，他们的灵巧暗藏杀机。曾经的武僧却不谈习武，峨眉神功今日归于何处？多方寻觅，究竟谁主峨眉。

说起峨眉派，很多人是从金庸的武侠小说《倚天屠龙记》中了解到的。小说中提到，女侠郭襄在少室山下与神雕大侠杨过、小龙女夫妇作别，从此游遍天下。她在40岁时大彻大悟，抛下红尘痴恋，出家为尼，开创了峨眉一派，成为德高望重的峨眉祖师。小说中的峨眉弟子大多数是尼姑，她们素来行侠仗义，个个武艺高强，有巾帼不让须眉的侠义气概。

2007年5月，中国山东郓城武林会盟，当很多人都期待着峨眉派那些武艺高强的尼姑出场时，却意外地看到了一位俗家男弟子。当问到峨眉传人这个问题时，这位峨眉武师笑着说，金庸先生在他的武侠小说中对峨眉派的描述显然还不够准确。



峨眉山位列中国四大佛教名山

云深不知处

四川峨眉山，中国四大佛教名山之一，佛家称其为“银色世界”。峨眉云海茫茫，波涛翻涌，变幻无穷，既为享誉天下的奇观胜景，又掩盖了峨眉的真实面目，留给世人数不清的谜团和无尽的遐想。在这云海深处，诞生了威名远播的峨眉武术，它与少林、武当鼎足而立，并称中土武术三大宗派。

那么，真正的峨眉派是否存在，传闻中的峨眉绝技又是什么样子，当人们带着这样的疑问来到峨眉山寻找答案，


在人们的印象中，这里存在着武功高强的传奇峨眉派。

历史驿站

中国四大佛教名山：素有“华北屋脊”之称、状如五瓣莲、建寺最早的文殊菩萨道场——山西五台山；孤悬碧海清波之中的“海天佛国”、救苦救难大慈大悲观世音菩萨道场——浙江普陀山；地处四川盆地、绵延数百里、常有金顶佛光奇观的普贤菩萨道场——四川峨眉山；号称有四百八十寺、“地狱未空誓不成佛”的大愿地藏王菩萨道场——安徽九华山。



峨眉山上最大的比丘尼寺院——伏虎寺



云海无迹，传说中的峨眉神功到底藏于何处？

他们看到的僧尼似乎并非武侠小说中那样身怀绝技，甚至在峨眉山上也没有发现多少与武术有关的迹象，难道那个武艺高强的峨眉派并不存在？

伏虎寺是今天游人登临峨眉山的必经之地，它始建于唐代，原名神龙堂，后因寺后有山雄峙，横出寺背，蹲伏如虎，于是改名伏虎寺。该寺在明末毁于兵火，清初大事扩建，历时20年，建成十三重殿宇的崇隆大庙，重楼复阁，曲折深邃，成为峨眉山上最大的比丘尼寺院。比丘尼，是佛教说法，也就是我们通常所说的尼姑。

每天清晨四点半，伏虎寺的比丘尼们都会按时起床，开始诵经。她们没有像小说中描述的那样闻鸡起舞，早课过后也没有显露出一点练武的迹象。峨眉山的比丘尼们是否就是峨眉派，她们会不会武功，这些疑问需要一个答案。

伏虎寺的比丘尼弟子说，现在寺里没有人练武，就算想练也没有师夫传授；再说每天的时间安排都很紧，根本没有时间去想练武的事情。

释永寿是峨眉山的佛教协会会长，提到峨眉武功，他说20世纪50年代以前，山上并没有比丘尼，而金庸先生创



造的武林高手形象比如灭绝师太，都是武艺高强的比丘尼，这显然与史实存在一定的偏差。

按照释永寿的说法，比丘尼进驻峨眉山只有短短五十多年的历史，看来小说中的峨眉派更接近于一个虚构的幻像。但人们依然想知道，在真实的峨眉比丘尼之外，是否有真正的峨眉派存在。

来到峨眉山市档案馆，翻阅现存的几万册峨眉山史料，在漫长的历史中，难得发现关于峨眉武术只言片语的记录。在《峨眉山志》中倒是有一首道人拳歌，练拳的道人是否为峨眉弟子不得而知，然而关于道人练拳的描述却令人震惊：

忽然竖发一顿足，崖石迸裂惊沙走。
来去星女掷灵梭，夭矫矢魔翻翠袖。
自身直指日车停，缩首斜钻针眼透。
百折连腰尽无骨，一撒通身皆是手。
余奇未竟已收场，鼻息无声神气守。
道人变化固不测，跳上蒲团如木偶。

怎样的武功可以让一个道人双手变幻无穷，更令人感到不可思议的“崖石崩裂惊沙走”，这又是怎样的神功？



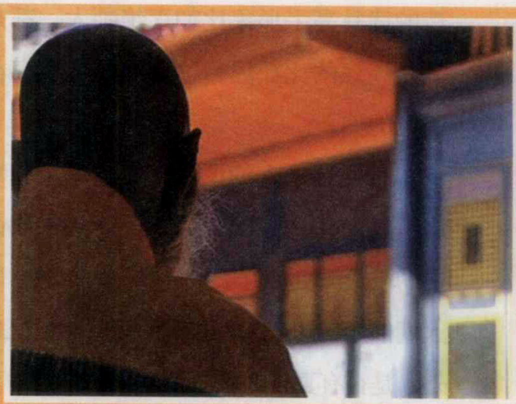
峨眉山佛教协会会长释永寿



浩如烟海的史料中，人们在《峨眉山志》中发现了一首短短的道人拳歌。

峨眉武术正在申报国家级非物质文化遗产，遗产的另外一种解释就是已经到了需要抢救的地步，即濒临失传。峨眉山当地政府多方寻找曾经的峨眉奇功和峨眉传人，然而对于能否找到那首诗歌中说的“崖石崩裂惊沙走”的绝技，并没有太大把握。

陆续地，有一些看似普通的武者现身了。他们的职业各不相同，有的是商人，有的是教师，有的是法警，他们



峨眉武术正在申报国家级非物质文化遗产

历史驿站

中国佛教第一圣地五台山：位于山西省五台县境内，方圆五百余里，海拔三千米，由五座山峰环抱而成。五峰高耸，峰顶平坦宽阔，如垒土之台，故称五台。汉唐以来，五台山一直是中国的佛教中心，此后历朝不衰，屡经修建。鼎盛时期寺院达三百余座，规模之大可见一斑。目前，仅剩下台内寺庙39座，台外寺庙8座，其中最著名的五大禅寺有显通寺、塔院寺、文殊寺、殊像寺、罗睺寺。

五台山被国内外佛教公认为文殊菩萨的应化道场，成为举世瞩目的佛教圣地始自唐代。唐太宗曾言：“五台山者，文殊闷室，万圣幽栖，境系太原，实我祖宗植德之所，切宜祗畏。”从此五台山便被公认为文殊圣域。长安二年（702年），登上皇位的武则天自称她“神游五顶”，因此敕命重建五台山 清凉寺，这是五台山佛教在全国佛教界取得举足轻重地位的发端。随着大唐王朝的国威远扬和唐朝文化的传播，五台山的声望也如日中天。





道教是中国的本土宗教



道人们在追求长生不老、炼取仙丹的过程中，无意间修炼出气功。

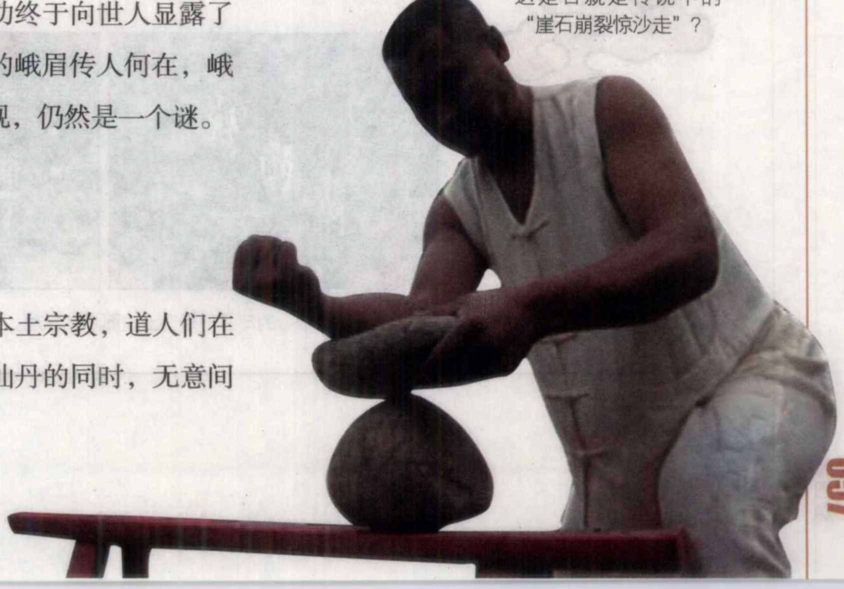
的共同点是都自称峨眉弟子。他们中有人可以空手砸裂砖石，有人可以单凭内力扭断粗硬的木棍，在众人面前，他们进行了一场精彩的现场演示。看过武艺展示后，曾赴郓城武林会盟的峨眉武师张士钟说，他们展示的属于硬气功的一种——拍打功，练习方法是拍打沙包、沙石，用木条击打自身等，需要长年累月刻苦地练习；它确实属于道家气功的范畴，但相对来说还比较初级。

神秘的峨眉武功终于向世人显露了冰山一角，而真正的峨眉传人何在，峨眉武术如何自成奇观，仍然是一个谜。

峨眉佛道渊源

道教是中国的本土宗教，道人们在追求长生不老炼取仙丹的同时，无意间修炼出气功。如果这些武师真如他们自己所说，是峨眉派弟子，那么佛教名山峨眉山必然曾有道教的存在。

地图上显示，峨眉山的建筑大多以道家的“殿”或者“洞”命名，最为典型的是纯阳殿。很多人都知道“纯阳”便是八仙过海中的著名道人吕洞宾。然



这是否就是传说中的“崖石崩裂惊沙走”？

而在这座道观中修行的并不是道士，仍是比丘尼。

在中国道家胜地湖北武当山，每天道士们都会以他们特有的方式祈求崇拜的神灵予以庇护。当诵经结束后，他们会拿起拂尘或者宝剑练习武功。这样的修行方式持续了上千年。武当山被道家称为修行的第一洞天，而被尊为道家第




地图显示，峨眉山建筑多以道教的“殿”或“洞”命名。



最为典型的便是以道教仙人吕洞宾命名的纯阳殿





在这座道观中修行的却并不是道士，而是比丘尼。



峨眉山曾被誉为道家第七洞天

七洞天的正是四川峨眉山。

历史上，峨眉山确曾是道教圣地，相传东汉时期山上已有道教宫观，道教曾经兴盛一时。但公历纪元前后，佛教传入中国，公元1世纪传入峨眉山，汉末山上开始修建寺庙。《峨眉山志》中记载了这样一

历史驿站

道家第一洞天武当山： 位于湖北省西北部丹江口市境内，是我国著名的道教圣地之一。明代时，武当山被皇帝敕封为“大岳”“玄岳”，地位在“五岳”诸山之上。武当山无与伦比的美，是自然美与人文美高度和谐的统一，因此被誉为“亘古无双胜境，天下第一仙山”。武当山作为全国武术之乡、全国八大避暑胜地之一、国家重点风景名胜区、4A级旅游区，其古建筑群被列入《世界文化遗产名录》。武当山古建筑群始建于唐代贞观年间（627—649）。明代是其发展的鼎盛时期，这一时期在武当山兴建了大批建筑，到嘉靖三十一年（1552年）“治世玄岳”牌坊建成，武当山建筑群形成了今日人们见到的以八宫两观为主体的庞大规模。

武当武术，又称“内家拳”，源远流长，玄妙飘灵，是中国武术的一大流派，素有“北崇少林，南尊武当”之说。它以静制动，以柔克刚，炼气凝神，刚柔相济，内外兼修，是极好的健身养性之术。



个传说故事，东汉明帝永平六年“六月一日，有蒲公者，采药于云窝，见一鹿歆迹如莲花，异之，追之绝顶无踪”。蒲公询问在山上结庐修行的宝掌和尚，和尚说是普贤菩萨“依本愿而现像于峨眉山”。蒲公归家后即舍宅为寺，于是峨眉山发展成为普贤菩萨的道场。另有资料说，是晋代的普公在山上采药时，见一老者骑白象隐去。之后发生的故事大体一致。

依据信仰与传说，人们普遍认为峨眉山是普贤菩萨显圣和讲经说道之所，以后历代修建寺庙时，都以普贤菩萨为中心，由此发展成为中国佛教四大名山之一，道教信仰渐渐衰微。

据佛经记载，普贤与文殊同为释迦牟尼的两大胁侍，文殊表“智”，普贤表“德”。普贤菩萨广修十种行愿，又称“十大愿王”，因此赢得“大行普贤”的尊号。普贤菩萨形象是身骑六牙白象，作为愿行广大、功德圆满的象征。普贤菩萨名声远播，广有信众，菩萨因山而兴盛，山因菩萨而扬名。

峨眉山被尊为普贤菩萨道场后，全山由道改佛。公元7世纪，唐朝僧人玄奘从天竺取回真经，佛教开始在中国更为广泛地传播，同时中国传统的本土宗教道教开始走向衰落。唐宋时期，峨眉山上还两教并存，寺庙宫观得到很大发展。到明代之际，道教衰微，佛教日盛，僧侣一度曾达一千七百余人，全山有大小寺院近百座。至清末，峨眉山寺

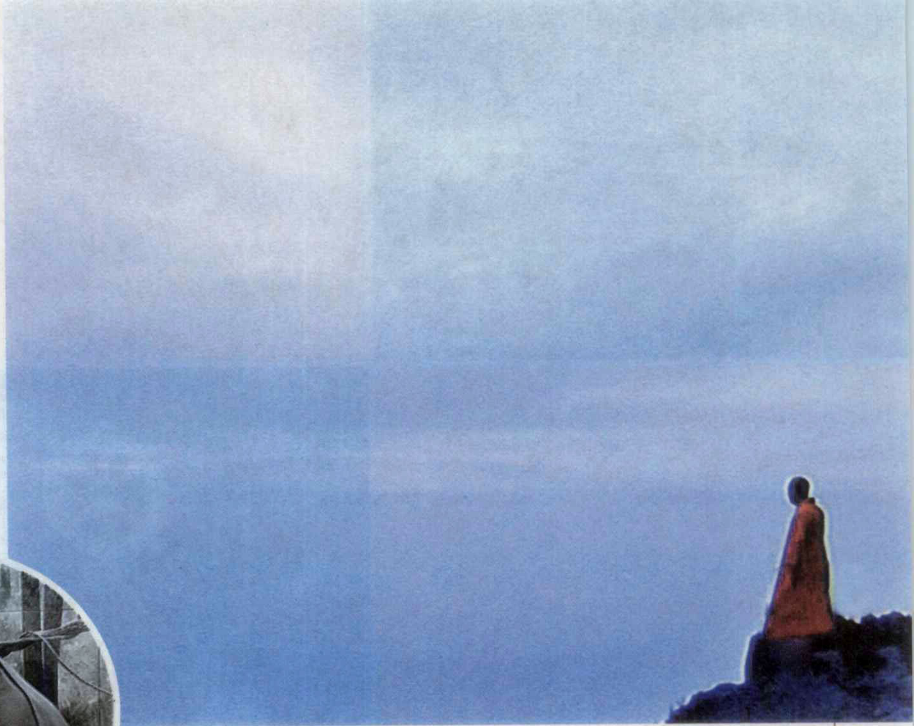
随着佛教传入，道教圣地峨眉山成为了普贤菩萨的道场。





玄奘负笈图





道人炼丹的炉火在佛教传入后渐渐熄灭，道家峨眉派消失了。

南宋末年，峨眉山就作为普贤菩萨道场为世间僧众所景仰。

庙达到一百五十余座。峨眉山佛教属于大乘佛教，僧徒多是临济宗、曹洞宗门人。近两千年的佛教发展历程，给峨眉山留下了丰厚的佛教文化遗产，成就了许多高僧大德，也使峨眉山逐步成为在中国乃至世界影响深远的佛教圣地。

在今天的峨眉山纯阳殿，道人早已不见踪影，只留下了当时栽种的十多棵楠木。今天它们年轮最少的也有五百圈了。五百年前，正是峨眉山道教的晚期，在此之前，代表峨眉派武术的正是峨眉山道人。道人们炼丹的炉火在佛教传入后渐渐熄灭，道家峨眉派一同消失，但在同时一个新的峨眉派诞生了。

早在一千年前的南宋末年，峨眉山就作为普贤菩萨道场为世间僧众所景仰。那时，峨眉山上百间寺庙香火彻夜通明，每座寺庙都有武艺高强的武僧护院。他们的武功既有僧门外家拳法的刚烈，又继承了峨眉山内家功法的修炼。其中不乏世间高手，这时代表峨眉派的正是这些峨眉武僧。

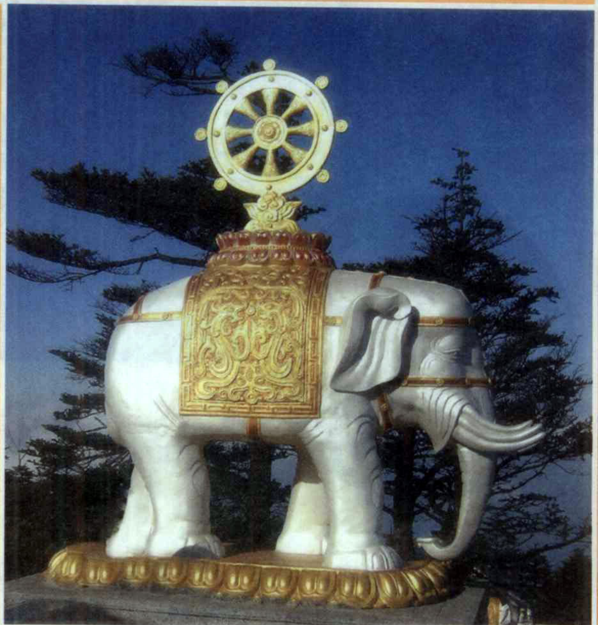
佛家修行，双手合十，只为在虔诚修炼后求得正果。在佛经中，有四位菩萨可以为佛家弟子指引方向，这四位菩萨的道场分别位于中国的四个地方，





金顶造像——六牙白象
相传为普贤坐骑

文殊菩萨道场位于山西五台山





峨眉金顶华藏寺大雄宝殿

地藏菩萨道场在安徽九华山





观音道场坐落在浙江舟山



金顶金佛



普贤造像伫立云端



金顶金殿



峨眉金顶，恍若佛光普照。

观音道场坐落在浙江舟山，地藏道场建于安徽九华山，文殊道场位于山西五台山，而普贤道场就位于峨眉山。2006年6月18日，峨眉金顶新落成的普贤造像高高伫立在云端，成为世界最高的汉传佛教座像，峨眉佛法得到进一步弘扬。


双手合十，只为在虔诚修炼后求得正果。

峨眉罗汉拳

峨眉山聚集游客最多的便是伏虎寺的罗汉堂，张士钟常常会在游客散尽后

历史驿站

四面十方普贤金像：峨眉山金顶四面十方普贤金像是世界上最大、最高的金佛，也是第一个十方普贤的艺术造型，由台湾著名建筑艺术家李祖源先生设计，是海峡两岸艺术家智慧的结晶。金佛系铜铸镏金工艺造像，通高48米，总重量达660吨，由台座和十方普贤像组成。其中，台座高6米，长宽各27米，四面刻有普贤的十种广大行愿，外部采用花岗石浮雕装饰，十方普贤像重350吨。金佛通高48米代表着阿弥陀佛的48个大愿。“十方”首先意喻普贤的十大行愿，其次象征佛教中的东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、上、下十个方位，喻普贤菩萨以圆满的无边愿行，广度十方三世一切众生。普贤大士的十个头像分为三层，神态各异，代表了世人的十种心态。





伏虎寺罗汉堂



罗汉穿行于天堂、人世和幽冥世界

来到这里。在佛经中有五百罗汉可以穿行于天堂、人世与幽冥之间，他们各自掌管着人世间的喜怒哀乐，生死轮回。峨眉山的佛家弟子根据职责的不同，将这些罗汉塑成不同的姿势与神态，而张士钟来这里的目的正是寻找他们的不同。因为他修习的一套拳法也是由此而来。这拳叫做“峨眉罗汉拳”。

这套拳虽然名叫“峨眉罗汉拳”，但让人意想不到的是，它最初并非由峨眉山人所创，而是来自于千里之外的少林。

罗汉拳发源于河南嵩山少林寺，是少林外家拳法之一，虽走阳刚一路，



罗汉掌管着人世喜怒哀乐、生死轮回



一位少林武僧将罗汉拳从千里之外带到峨眉

但并非仅以硬碰硬的拳法取胜于敌。拳法当中着重于进退快速，加上冲、圈、挂、踢、弹、勾、劈等，攻防灵活，不但令对手无机进攻，更可以迅雷不及掩耳之势进行反攻，令对手措手不及，是一套很有特色的拳法。

罗汉拳，相传创自天竺僧人达摩。梁武帝大通元年（527年），达摩赤足入中原，在少林寺演说禅宗，见众僧个个面黄肌瘦、精神不振，甚至有萎靡盹睡、病体支离者，慨然道：“出家人虽不以躯壳为重，然亦不容不澈解于性，使灵魂离散也。欲悟性，必先强身，则躯壳强而灵魂易悟也。”于是创罗汉拳十八手，教授给少林僧众。修炼不过数月，僧人个个精力充沛，身体强健。这就是罗汉拳的源起。后来，到金元时期，白玉峰将罗汉拳十八手融会贯通，阐幽发微，发展为一百十八手，精绝天下。

据峨眉武师张士钟介绍，罗汉拳最初是由一位少林高僧传至峨眉山的。

历史驿站

罗汉拳十八手：是少林各师派的正统宗法。自达摩祖师以来，名家巨手多有传承，其理论基础是达摩所传禅法：“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛。”在其练法中，始终体现着“无念为宗”的禅宗精神，侧重于呼吸吐纳，气行六脉，守心住缘，止心不乱，故也称“少林心法罗汉拳”。有诗曰：“达摩西来一字无，全凭心意用功夫。若要经上寻佛法，笔尖蘸干洞庭湖。”先天罗汉拳元始十八手，每个单势都是炼气的桩功，既可使精气神力充足，又可使下盘稳固，既内又外，既神又形，既静又动，易筋洗髓，无所不及，可获性命双修之效。



然而蜀地多山川，川人又多身材矮小，实战中自然不能像中原武师那样凭长拳取胜。但是，峨眉武僧却从中得到了许多重要的启示，他们根据地域特色和当地捕猎经验，变劣势为优势，创造了别具一格、机敏灵动的峨眉罗汉拳。在近身搏击中，采取巧打，走边门，瞬间发现多个攻击点，灵活出击，一气呵成，从而以小搏大，克敌制胜。

当初将罗汉拳从千里之外带到峨眉的那位少林武僧也许不会想到，本为劣势的身材矮小，却化为峨眉武师边门以及速度的优点。或许吸纳与改造正是峨眉武术的特点，而这吸纳与改造的对象还不仅仅局限于人。

我们知道，峨眉山最早的居民当属山中野猴。多年来，灵巧狡猾的它们早已习惯从游客手中直接拿取食物，“幽谷灵猴”还是峨眉山观光旅游的十景之一。然而人们不知道的是，在这山上司空见惯的猴子竟然与峨眉武术有着很深的渊源。

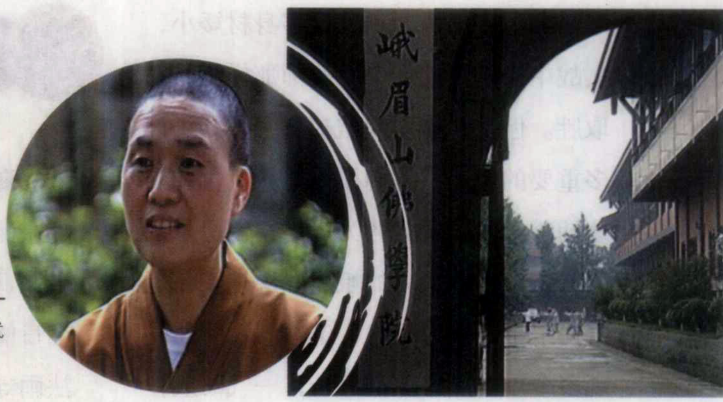
自古有之的峨眉灵猴，启发了人们开创象形拳的灵感，峨眉山上的第一种象形拳就是猴拳。张士钟的师父曾经传授过他几招猴拳，但不久师父过世了，猴拳也就无人继承，几近失传。

历史驿站

海天佛国普陀山： 在浙江省舟山岛东侧，属普陀县。浙江沿海渔民早就来此捕鱼，最早寺庙建于858年，由日僧慧谔主持其事。现有普济寺、法雨寺、盘陀庵、灵石庵等寺庙和潮音洞、梵音洞等名胜。

普陀山是全国著名的观音道场，其宗教活动可上溯到秦代，原始道教及仙人炼丹遗迹随处可觅。唐大中元年（847年），有梵僧来谒潮音洞，感应观音化身，为说妙法，灵迹始著。唐咸通四年（863年），日僧慧谔大师从五台山请观音像乘船归国，舟至莲花洋遭遇风浪，无法前行，于是认为观音不肯东渡，留圣像于潮音洞侧供奉，称“不肯去观音”。后经历代兴建，寺院林立。鼎盛时期，全山有三大寺、八十八庵、一百二十八茅蓬，四千僧侣，史称“震旦第一佛国”。绵延千余年的佛事活动，使观音大士缘结四海，观音信仰已被学者称为“半个世界的信仰”。





伏虎寺住持释悟法

峨眉武术面临失传的困境，在这里峨眉武师传授武僧习武，进行着最后的努力。

最后的武僧

今天的峨眉武术面临失传的不仅仅是猴拳，还有其他一些拳法。张士钟会经常到峨眉山佛学院，教授这里的年轻僧人习武。他传授的一套拳法据说是僧门拳法，很久以前峨眉山上的僧人大多会练此拳。那么，昔日代表峨眉武功造诣的武僧去了哪里？

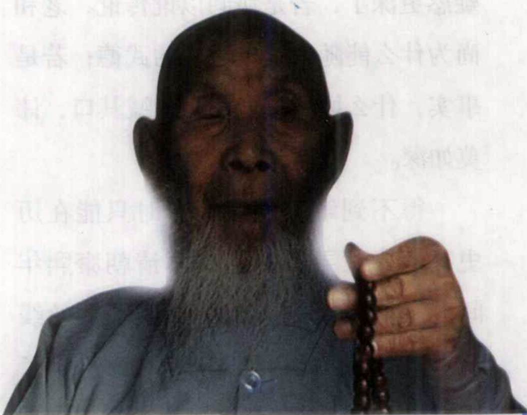
据峨眉山佛教协会会长释永寿说，在他刚出家的时候，峨眉山上还有近一百六十位老和尚，平均年龄78岁；而到现在，还健在的就仅剩十几位了。在这一批老和尚中，据他所知有很多都会武功。

峨眉山伏虎寺住持释悟法透露说，现在报国寺还有一位一百多岁的老和尚，据说在峨眉山上，他的武功功法极好。

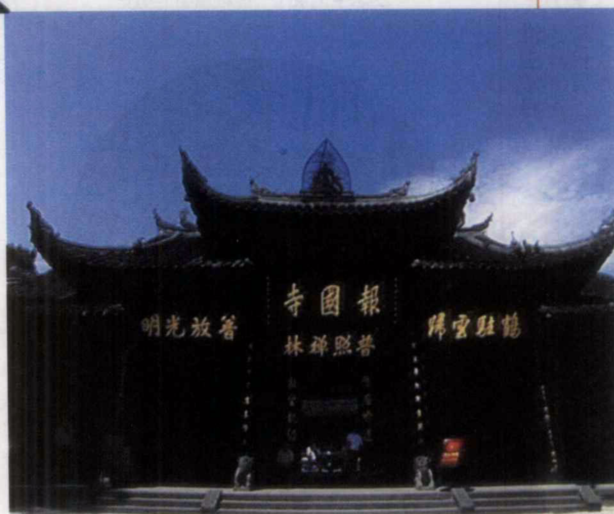
峨眉山报国寺修建于明朝万历年间，至今已有近四百年历史。105岁的

历史驿站

报国寺：是峨眉山的门户，坐落于峨眉山脚下，背靠雄伟的光明山，面对秀巧的凤凰包，是峨眉山最大的一座寺庙，被称为峨眉山第一景，原名“会宗堂”。报国寺始建于明代万历四十三年（1615年），明末毁于大火。清顺治十一年（1654年）闻达禅师重建，清康熙帝敕名报国寺。匾额为康熙亲书。清嘉庆和光绪时经过两次扩建，成为四重殿宇和亭台楼阁俱全的宏大庙宇。



105岁高龄的报国寺僧人通永据说是峨眉山上的最后一位武僧



峨眉山报国寺修建于明朝万历年间

僧人通永恰好见证了第四个百年，在峨眉山僧尼传说中，通永是山上的最后一位武僧。

然而每当人们提到练武的事情，通永总是说：“武术就是为了锻炼身体，增进健康，不能够出手打人。我少有练武，不过是挑挑担子。”通永的弟子说，师父是不愿意提及这些往事的，除非旁敲侧击说说其他的话题。

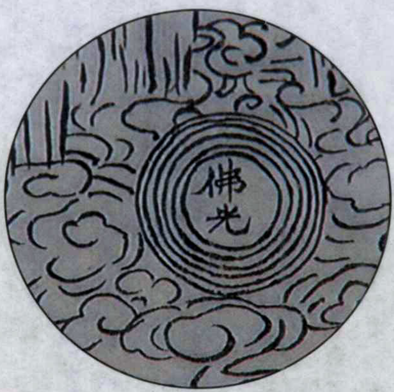
面对外界好奇的探询，通永从来没有承认过自己曾经练武，要么顾左右而言他，要么干脆闭口不答。人们心中的



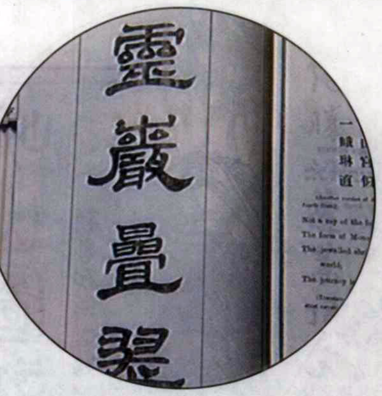
清代《峨山图志》

也许往事的真相只能在这泛黄的纸页间寻找


图志中记录了一些峨眉山的历史



《峨眉图志》



图志中的《灵岩叠翠》部分是画家凭想象绘出的

疑惑更深了，若是坊间以讹传讹，老和尚为什么能随口道出峨眉的武德；若是事实，什么原因让老和尚三缄其口，讳莫如深。

得不到解答的疑问有时只能在历史往事中找寻答案。一本清朝康熙年间的《峨眉图志》似乎提供了一丝线索。这本图志的后半部分，明确标出了峨眉山上的十处美景。峨眉十景，自古有之，所以峨眉图志是写实之作。唯独一处“灵岩叠翠”景观是画家的想象之作，因为在康熙年间，这一景观已不复存在。

峨眉山高桥中学，曾经的灵岩寺就在这里，今天人们能看到的仅存寺庙破旧的山门。门楣处四个大字刚劲有力——“敕赐禅林”，这字是明朝嘉靖皇帝所题。一座寺院能被皇帝封为禅林，那该是何等规模？

据相关资料记载，当时灵岩寺规模庞大，僧人众多，据说前、后殿僧人竟然互不相识；四十八通大殿，需要跑马点香。正因为寺院拥有如此规模，所以护院武僧多达千人。

繁盛一时的灵岩寺后来为何中道衰落，代表峨眉武学造诣的武僧们为何风流云散，这一重大变故发生在明朝嘉靖到清朝康熙的一百多年间。



灵岩寺遗址



2007年7月1日，通永破例收七名俗家弟子为徒。

据记载，当年张献忠遗军逃到峨眉山，与灵岩寺武僧共同抵抗清军。清军一怒之下放火烧寺，四十八通大殿毁于一旦，武僧多数死难，幸存者各自逃散。由于担心清军卷土重来，斩草除根，很多武僧就此远离峨眉，藏身民间，峨眉武术随之开始在民间流传。僧



僧门峨眉派渐渐消失，留在山上的武僧再不愿提及习武。



从这一天起，一个新的峨眉派又进入了人们的视线。

门峨眉派渐渐消失，俗家峨眉派悄然兴起，峨眉武学在民间世代薪火相传。而留在峨眉山的僧人对于习武再不轻易提起，天长日久，成了僧门传统。

通过当地政府的不懈努力，通永最终不再刻意隐瞒曾经习武的经历。2007年7月1日，105岁高龄的通永收下了张士钟和其他六位弟子为徒。从这一天起，一个新的峨眉派又进入了人们的视线。

历史驿站

幽冥世界九华山：古称陵阳山、九子山，因有九峰形似莲花，唐天宝年间(742—756)改名九华山。为皖南斜列的三大山系（黄山、九华山、天目山）之一。位于安徽省池州市青阳县境内，西北隔长江与天柱山相望，东南越太平湖与黄山同辉，是安徽“两山一湖 ”（黄山、九华山、太平湖）黄金旅游区的北部主入口、主景区。

九华山开辟为大愿地藏王菩萨道场，成为一千多年来僧侣及大众的朝圣地，缘起于新罗国僧人“金地藏”的修道故事。新罗国（位于朝鲜半岛南端）王族金乔觉（696—794），24岁时削发为僧，于唐玄宗开元年间来华求法，经南陵等地登上九华。金乔觉驻锡九华，苦心修炼数十载，唐贞元十年（794年），于99岁高龄，跏趺示寂。根据金乔觉的行持及众多迹象，僧众认定他即地藏菩萨化身，建石塔将其肉身供奉其中，并尊称他为“金地藏”菩萨。九华山以“香火甲天下”、“东南第一山”双重桂冠而闻名海内外。



峨眉山位于四川省峨眉山市境内，在四川盆地西南部，地处长江上游，屹立于大渡河与青衣江之间，在峨眉山市西南7公里，东距乐山市37公里，是著名的佛教名山和旅游胜地，有“峨眉天下秀”之称，是一个集佛教文化与自然风光为一体的国家级山岳型风景名胜区。

峨眉山主峰万佛顶海拔3079.3米，全山形势巍峨雄壮，草木植被浓郁葱茏，故有“雄秀”美称。因为高度可观、面积庞大，登山路线几近百里，对普通攀登者形成有力挑战。近年来建成了登山索道，游人已可轻松登临，在金顶欣赏“日出”“云海”“佛光”“圣灯”四大绝景。

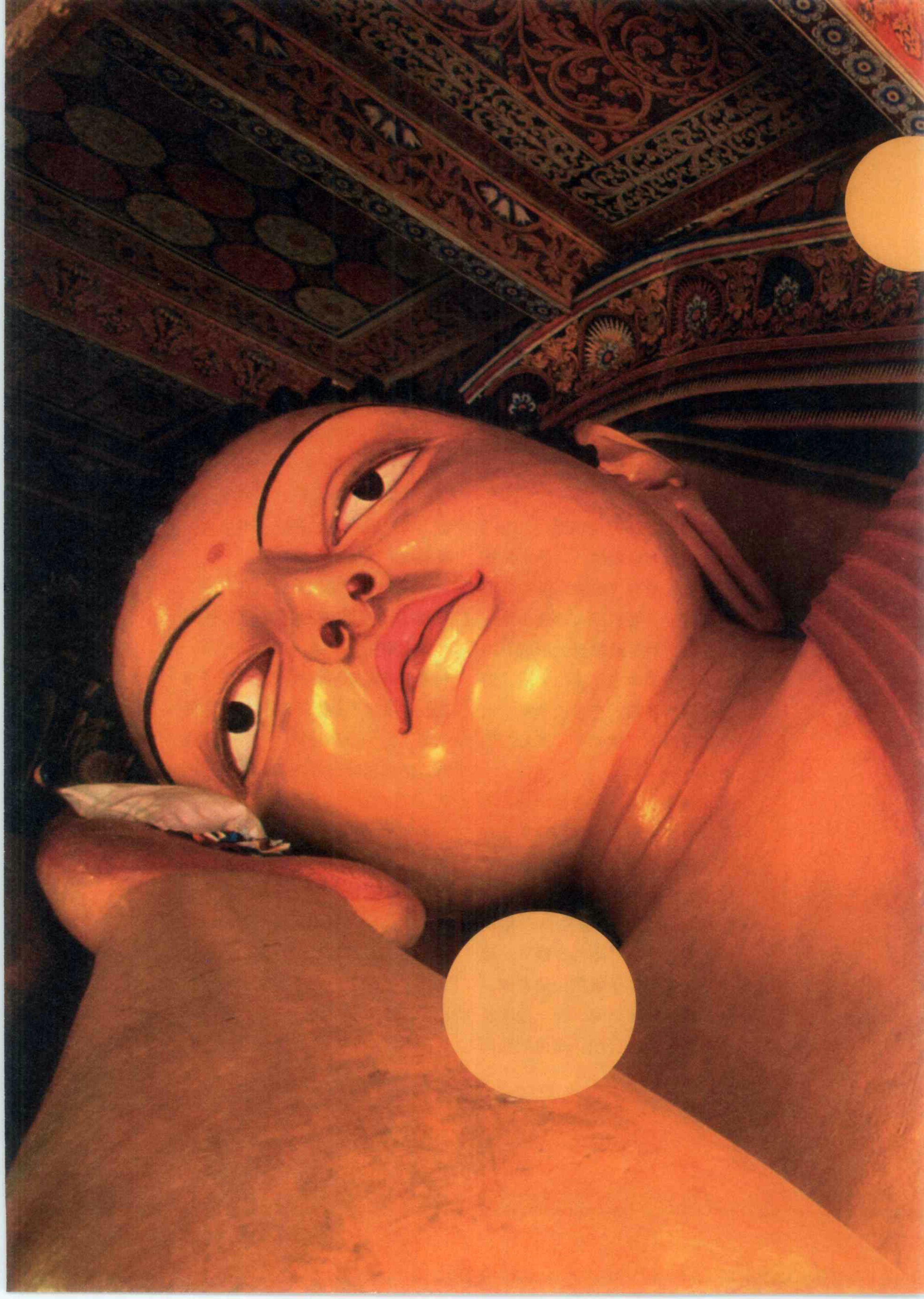
峨眉山上共有佛寺数十处，寺内珍藏有许多精美的佛教瑰宝。许多笃信佛教的老人不辞劳苦，一步一歇，历经十数日始上山顶。

峨眉山还有一道独具一格的“活景观”——“幽谷灵猴”。峨眉山生态猴区位于峨眉山清音阁、一线天至洪椿坪之间，为一段狭长的幽谷，占地25公顷，是目前我国最大的自然生态猴保护区。生态猴区内现有三支家族式野生猴，共三百多只。峨眉山猴群见人不惊且与人同乐，许多野生猕猴不时出没于路旁，拦住游客索要食物，也为观光增添了不少乐趣。

峨眉山寺院多精于烹调素斋，其素斋简朴而味美，游客万勿错过。雪蘑芋、叶儿粑、三合泥、凉粉、肉包谷粑、豆腐脑、串串香、峨眉抄手等都是峨眉名吃。

峨眉茶叶早在晋代就很有名。峨眉山清观和尚利用龙洞名茶鲜叶，采用杭州制茶工艺制作绿茶，制造出叶绿汤清、香浓味醇的“峨蕊”，名闻遐迩。万年寺觉空和尚创造了另一新品种竹叶青，扁平直滑，形如竹叶而香味浓郁，成为名茶。

春秋两季为峨眉山最佳旅游季节，气候适中，景致迷人。春天4月，满山百花齐放，山顶的云海最美。5、6月山下晴朗，山顶多雨。冬天11月到1、2月，山顶经常晴朗，晴朗天气利于观看云海、日出、日落、佛光。



武林大门派

杨式太极

YANGSHITAIJI

古今中外什么武功可以打出诗情画意，美轮美奂，沉鱼落雁？古往今来哪一种拳法能做到红遍全球，同时拥有几亿的追随者？杨式太极拳舒展优美，身法中正，由松入柔，刚柔相济，犹如湖中泛舟，轻灵沉着兼而有之，形成了独特的风格，流传甚广。

YANGSHI TAI JI
杨式太极

导读:

公元1860年，位于北京平安里西的端王府里搭起了擂台。一位来自河北永年县的青年杨露禅打遍京城无敌手，被惊呼为杨无敌。更为奇特的是杨露禅用的是一种软绵绵的拳法，偏偏连续地取得胜利。而在此之前，这套拳从来没有人见过。这是一套什么拳呢?

北风呼啸，一场大雪将河南温县陈家沟装点成一个银装素裹的世界。朱门酒肉臭，路有冻死骨。这一天好心的陈长兴从大风雪中救起了一个垂死的乞丐，他可能想不到，他救起的这个人日后将在武林开创一个崭新的局面。

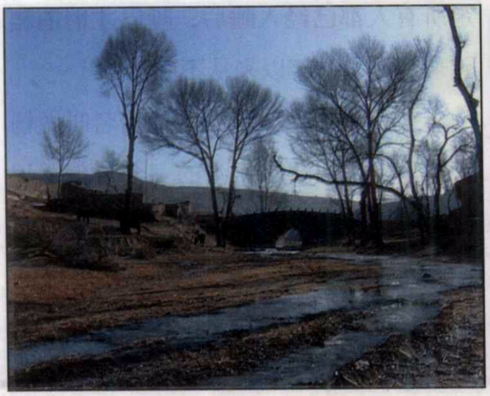
陈家沟与杨式太极拳结下了不解之缘



风雪夜闯陈家沟

陈家沟位于河南温县50公里处的清风岭。明末清初温州人陈王廷举家迁到这里，当时村中有一条南北走向的小河，就将此地改名为陈家沟。每晚夜深人静，明月当空的时候，陈家人就开始练拳了。陈家是一个神秘的武学世家，陈长兴则是一个真正的武林高手。

传说明洪武初年，一个叫张三丰的道士坐悟天机，引进道家的导引和吐纳之术，摸索出一套内家拳的深奥道理。后辗转传入河南陈家沟，几百年来如一道汹涌的暗流隐藏于门户之中。这是一个无比独特的奇异拳种，它所有的运行都以不用力为基准。这种不用力，不是用少一些的力，而是彻底地不用力。因此不但是肌肉，就连身体内脏都是放松的。而这样一个软绵绵的拳种也有一个软绵绵的名字叫做“十三势软手”。



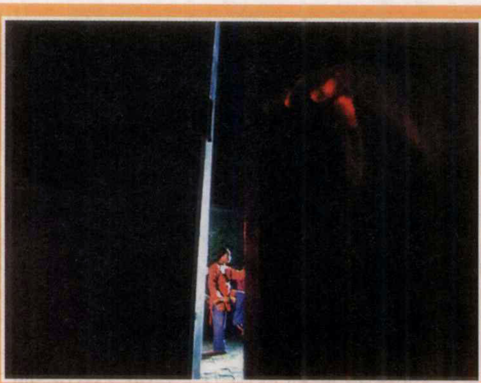
陈家沟得名于村中一条南北走向的小河



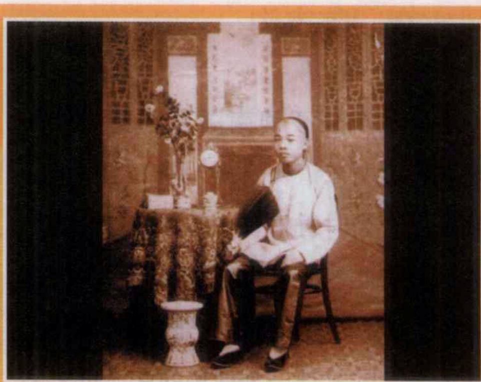
十三势软手的招式分为四正与四斜。四正叫“掤、履、挤、按”，四斜是“采、列、肘、靠”，跟八卦相对应。

历史驿站

太极拳与十三势：太极拳最初叫做十三势，招式分为四正与四斜。四正叫“掤、履、挤、按”，四斜是“采、列、肘、靠”，跟八卦相对应。步法分为进、退、顾、盼、定，与五行相对照，这样太极十三势就分别对应八卦和五行。



少年杨露禅在陈家偷偷学艺



杨露禅是河北永年县一个喜欢武术的苦孩子

当陈家人练拳的时候，常常有一个人影轻飘飘地蹿上墙头，不动声色地观察。这个人从来没有开口说过话，他就是陈长兴那年在风雪之夜救起的乞丐。陈家堡保卫森严，陈长兴对自己的武功也颇为自负，大概没想到会有人偷看。陈家人有时候看到哑巴甚至还冲他开一两句玩笑，“哑巴，难道你也想学武术吗？”一点都没有错，哑巴做梦都想学陈家这一门绝世武功。夜深人静，当确定所有人都已经入睡后，哑巴才悄悄爬起来练习，一年以来从不间断。

他哪里是什么哑巴，他真名叫做杨露禅，本是河北永年县的一个苦孩子。他天生是个武术迷，还曾经练过洪拳。

然而，杨露禅想学更多、更好的

历史驿站

洪拳：洪拳有老洪拳与南派(新)洪拳之分。老洪拳，由元、明时期陕西地方拳术红拳加上其他拳术演变而来，已有三百多年的发展历史，是清代南方民间秘密结社三合会(洪门)假托少林所传习的一种拳术。南派洪拳先在广东流行，是广东“洪、刘、蔡、李、莫”五大拳之首。南洪拳以龙、蛇、虎、豹、鹤五形编成。可以单独练习，如龙拳、虎拳、蛇拳等；亦可混合练习，如虎鹤双形拳、五形拳等。



武功，但他太穷了。在那个年代，一个身无分文的穷孩子想学武功好比痴人说梦。经历千辛万苦，他终于打听到陈长兴是大武术家，而他兴冲冲赶到陈家沟时，却听说陈家二百年以来从来不收外姓人作徒弟。万不得已，他装哑巴冻僵在陈家门口，希望能混进陈家。那一场大风雪中的苦肉计极为冒险，差点把他当场冻死。



旧社会生活艰难，一个穷家孩子想学武，好比痴人说梦。

偷师学艺

外行看热闹，内行看门道，杨露禅可是个武术行家。

陈家祖传的十三势软手没有直来直去的打法，它要求在放松的状态下加快速度，它练的是速度的力量，而不是力量的力量。它的一切运动都仿佛是在缠一根丝，一圈一圈地缠丝，以至于全身上下都作螺旋式的运动。在运行的时候是以腰劲为主，先移重心，然后再松胯转腰，推到肩，到肘，再到手，放松下沉，周身相合，气又归于丹田。这样一转下来，整个身体仿佛抱着一个大球。总结一下就是，无处不有缠，处处为螺旋，全身上下都做圆弧运动，处处成圆，事事成圆。杨露禅招招看在眼里，式式记在心上。

但有一次，杨露禅惊奇地发现陈家练武之人除了十三势软手之外，还暗藏有第二套武功。这套武功叫“炮棰”，能突然爆发出排山倒海的威力。

为什么最阳刚的炮棰能和阴柔的软手统一在一个人的身上呢？除非是有一种可能，用十三势软手吸纳了对方的力量，但吸纳不是目的，接纳对方的力量是为了



十三势软手的招式，杨露禅招招看在眼里，式式记在心上。

历史驿站

太极拳的力：太极拳采取引进落空的方式制伏对方，借力发力，四两拨千斤。就是当对方的力打来的时候我把力引进来，改变对方的力点，我立刻调整方向把对方的重心改变，我再发力。这样可以以弱胜强，以小击大，体现了东方文化的精髓。

打回去，用对方的力量去打击对方。

杨露禅继续观察，以证实自己的判断。他发现，十三势软手不是不用力，只是不用自己肌肉所发出的力而已，但并不排除借力，借对手之力同样能达到打倒对手的效果。想到了这一节，杨露禅眼前豁然开朗，这是人类格斗史上一次重大观念转变，不求以力取人，而是以力打力。

八年之后，杨露禅的武功大成。

杨露禅偷拳的故事最早见于清朝龚白羽的小说《太极杨舍命偷拳》，从



清朝龚白羽的小说《太极杨舍命偷拳》中最早记录了杨露禅偷拳的故事

这个故事至少可以看出两点：一是陈家沟武功二百年来从不外传，二是杨露禅此人必有过人之处。这又是一个励志故事，它的启迪意义在于，如果你能忍一般人忍不了的痛，吃一般人吃不了的苦，想一般人想不到的事，你终有一天会实现目标。而今天的永年人并不喜欢偷拳这个故事，他们坚信杨露禅是通过广府镇上一个药铺掌柜的推荐，三下陈家沟，最后感动了陈长兴正式收他为



陈长兴正式收杨露禅为徒



据说，杨露禅当年就在这所青砖小院里拜师学艺。

徒。真相究竟如何已不可考，但结果是完全相同的——最终，陈长兴师父接受了杨露禅，把家传武功倾囊传授，这是一百多年前大师的胸襟和气魄。陈家沟的那所青砖小院，据说就是当年杨露禅拜师学艺的地方。

国术太极拳

此后杨露禅遍走名山大川，又多有所悟。

有一次，他看见一只鹅在池边梳理自己的羽毛，一对翅膀悠闲地张开，杨露禅受到启发，自创了一招白鹅亮翅。此招重在亮翅，是讲手部的开，而不是合，这一招几经改造变成了后来的“白鹤亮翅”。

这一日，杨露禅经人举荐来到北京，在端王府里表演了一套十三势软手，拳路非常新颖，所有人都没有见过。有一个人一看他这个拳很慢，就有些瞧不起他。后来有人问他：“杨老师你这个绵拳能不能打人呀？”杨露禅回答说：“有三种人不打，铁人不打、石头人不打、木头人不打。只要是爹生娘



白鹅舒展翅膀的动作给了杨露禅灵感，于是就有了“白鹤亮翅”。



十三势软手的新颖招数吸引了很多人

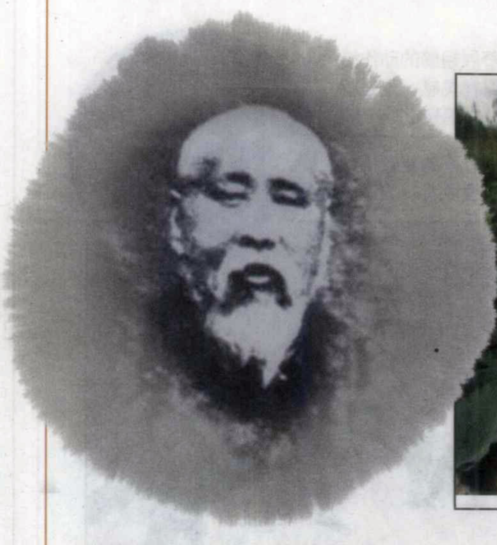
养，有血有生命的人都打。”说了这个话以后，就有人来与他比试。

拳脚无眼，杨露禅一开始就在后花园打了四个大桩子，四周围上渔网，如果谁被打到渔网下就算输。一个姓李的武僧首先向杨露禅挑战，眼看武僧的右腿踢到自己，杨露禅使用了一招“揽鹊尾”，左脚实，右脚虚，武僧失去重心，身不由己地向后俯冲，栽出一丈多远，弹在渔网上。双方只一招分出胜负，把旁观的众人看呆了。在随后的六天里，杨露禅又连败直隶金门各路高手，人称“杨无敌”。

在整个比武过程中有一个人从始至终都在那里观看，这个人来历极大，他是同治、光绪两代皇帝的老师——翁同龢。

翁同龢在观看了杨露禅与人比武之后，称颂道：“杨进退神速，虚实莫测。身如猿猴，手如运球，犹太极之浑圆一体也。”还写了一副对联赠给他：“手捧太极震寰宇，身怀绝技压群英。”据说，太极拳就是从这里叫起来的。

皇帝从善如流，任命杨露禅为清朝神机营的总教头。三个月以后，清廷又将太极拳定为国术，崇高的政治地位也奠定了太极拳在历史上无可替代的地位。



帝师翁同龢对十三势软手赞赏有加



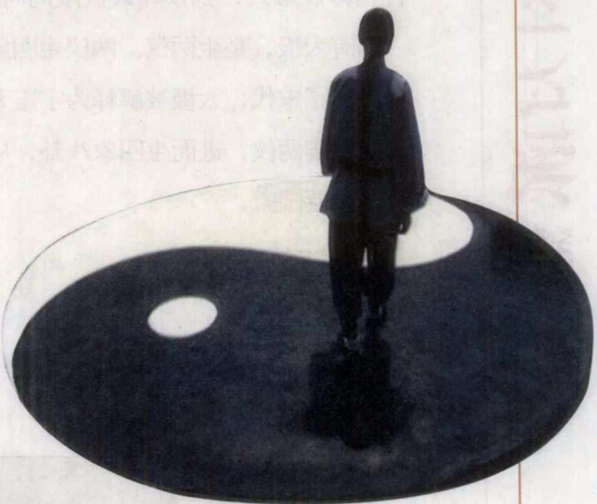
河北永年是一个风光旖旎的地方，荷花掩映，垂柳婆娑。

太极妙境

公元1861年，杨露禅带着国家能给予一个民间武术家的最高荣誉荣归故里。16年前他顶着大风雪，怀着忐忑不安的心情前往陈家沟学艺，现在他已经名动京华。

杨露禅的故乡广府古城位于今天永年县城东25公里处，古城坐落在方圆30公里的水泊中央，站在广府的古城楼上俯瞰水波荡漾，风光旖旎，近看荷花掩映，垂柳婆娑，人称北方小江南。

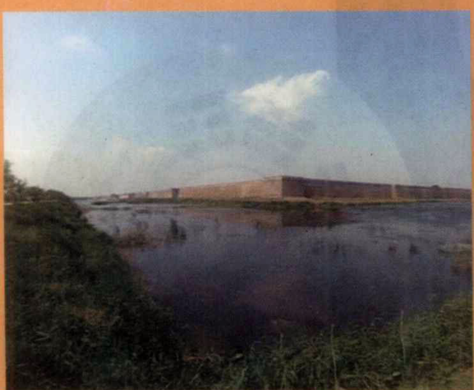
太极就在这种玄妙的境界中向这座小城慢慢靠近了。“宇宙洪流，天地杳冥，均在太极之理。人生在世，寒暑燥湿，阴差阳错，多半失于调理。”随着武功修养的加深，杨露禅对太极有了更



宇宙洪流，天地杳冥，均在太极之理。



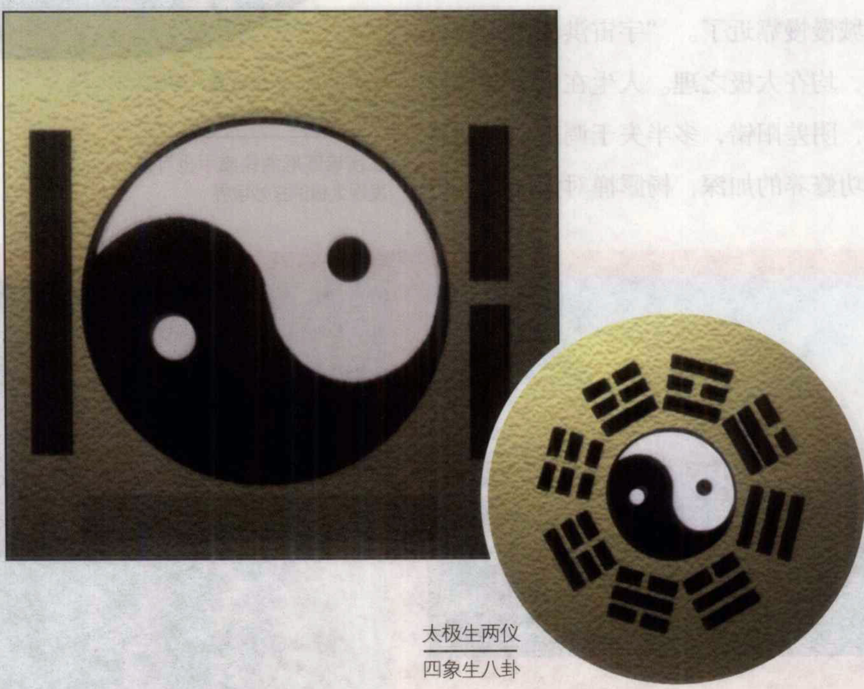
在围墙圆形的轮廓中也可以发现太极的玄妙境界



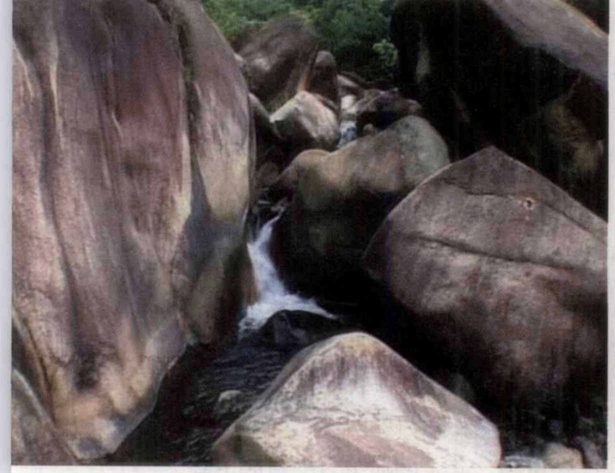
河北永年县广府古城

历史驿站

太极：“太极”两字，“太”就是非常的意思，“极”就是极限，任何一种物体、形式，到顶峰最极限的时候都要发生变化。《易传·系辞传》写道：“易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。”可说是太极概念最早的诠释。到了宋代，太极被解释为宇宙万物即将涌动变化前的状态，而一动之后，则形成阴阳两仪，进而生四象八卦，从此生生不息。太极之概念除中国本土外也影响了东亚国家。



太极生两仪
四象生八卦



水，以柔制刚；太极拳，以弱化力。



发迹后的杨露禅居住地

加深刻的理解。

水是最柔弱的东西，但为什么滴水可以穿石，很多东西看似柔弱，其实胜似刚强。所以当你非常想达到一个目标时，不妨从反例入手，欲左先右，欲上先下，欲擒故纵，这也是太极带来的启示。

据广府老人们传说，杨露禅回故乡的那些日子常常一个人去广府的古城墙上练拳。据说当他打到一招“手挥琵琶”时，左掌阳，右掌阴，他刹时间悟到了太极拳中刚柔并济、虚实相生的精妙之处，这一招使得如行云流水般飘逸潇洒。

杨露禅在河南陈家沟时尽得师父陈长兴的真传，随后又飘泊江湖16年遍访名师，尤其是在高手云集的王府教拳时不断与各路英雄切磋比武，武功突飞猛

杨露禅在高手云集的王府教拳



他在与各路英雄切磋比武的过程中武功突飞猛进





杨露禅最终成为一代武术宗师

进，终于成长为一代宗师。

如果杨露禅的人生历练到此为止，那么他也不过是一个武林高手而已，但是杨露禅的特殊经历和特殊机遇帮助他缔造了中国武术史上更大的奇迹。杨露禅的武艺学自河南的陈家沟，但是人们很快发现，杨式太极和陈式太极在走架和打手风格上有很大的差别，甚至格格不入，有人甚至怀疑杨式太极拳是否真的出自陈家沟。比如陈式太极拳像缠一根丝，杨式太极拳则像抽一根丝，具有一种向前的穿透力，强调的是连绵不断。

后来人们得知，杨露禅把学自陈家沟的武功加以改进。好好的一套拳为什么要修改呢？原来杨露禅在京城成名以后，很多达官贵人慕名跑来向他学太极拳，下到低级军官，上到王公贝勒，简直踏破了门槛，但是杨露禅发现这些人教起来很困难，比如八旗子弟长期养尊处优，体质退化已经不适合练习激烈凶猛的套路了，其次这些人认为，做官做到一定级别就要有官派，否则会让人认为不稳重。一些翻滚腾挪的动作确实与他们的身份不相符。而更深刻的原因是他所生活的清朝晚期正好是中国历史大转折的时期，冷兵器的时代已经过去，武术的战争意义急剧下降。一些凶狠的招式变得无足轻重，甚至被认为不文明。所以杨露禅把高难度的发力和凶狠的动作统统砍掉，传统的陈式太极拳动作一下快一下慢，因为它有间歇性的发力，杨式太极因为去掉了发力，其快慢是均匀的。细心的人们会发现杨式太极甚至没有跳跃的动作，连踩脚都去掉了。这一改革的直接效果就是大大降低了学习的门槛，不仅达官贵人可以练习太极拳，普通





养尊处优的八旗子弟已经不适合练习激烈的动作了



杨露禅的孙子杨澄甫兄弟将太极拳发扬光大



杨氏子孙关于太极拳的著述

的老百姓甚至花甲老人都能练习。

太极拳是中国历史上一种罕见的有思想的拳术，它植根于道家的阴阳五行学说之中，蕴含了深刻的中国传统文化。这一来又极大地迎合了达官贵人追求高雅情趣的心理，练习太极拳不仅不会被人们嘲笑为一介武夫，反而成为一种时尚。而杨露禅打的太极拳更有一种独特的古典美，杨露禅说练太极拳要有龟眠蛇行之意，行云流水之容，沉鱼落雁之美。太极拳打到他这个程度已经上升为一种文化，被称为文化拳、哲理拳。

杨露禅干脆把许多招数的名字也改了，像陈式太极拳的一些招数名称，如：合手、叉脚等都不够高雅，如果改成如风似壁，野马分鬃，双风灌耳，手挥琵琶就会好听得多，也更有利于太极拳的传播。杨露禅还引进中医经络科学，并融入导引、吐纳之术，集健身养生的功效于一身，这些都已为实践所证明，因此太极拳又被赞誉为健身拳。

杨露禅在长期教拳过程中，与中国社会现实相结合，最终独辟蹊径，推陈出新，开创了一套动作如行云流水，充满诗情画意的太极拳，后人统称为杨式太极拳。他的儿子杨班侯兄弟，孙子杨澄甫兄弟也都是太极拳名家，他们都为普及太极拳作出了卓越贡献。从杨露禅学拳开始算，杨家人一百多年间将太极

拳由乡下带到宫廷，由民间影响到社会各个阶层，闯天下，打天下，最后成天下，其拳路也是一个不断锤炼，不断丰富，不断演化的过程。

后来有人说太极拳的迅速推广很像乾隆时期的徽班进京。中国近代这一文一武两大文化现象，其进京和繁荣的过程都惊人地相似，并具有同样的里程碑似的意义。

历史驿站

徽班进京：徽班，是以安徽籍（特别是安庆地区）艺人为主，兼唱二簧、昆曲、梆子等腔的戏曲班社。开始多活动于皖、赣、江、浙诸省，尤其在扬州地区，更以“安庆色艺最优”（《扬州画舫录》）。清乾隆五十五年（1790年），为给皇帝祝寿，从扬州征调了以著名戏曲艺人高朗亭为台柱的“三庆”徽班入京，成为徽班进京的开始。此后又有四喜、启秀、霓翠、和春、春台等安徽班相继进京。在演出过程中，六班逐步合并成为著名的三庆、四喜、春台、和春四大徽班。

1956年，国家体委从杨式太极拳里挑选了24个骨干动作，创建了24式简化太极拳，定位为国家套路。今天全世界练习杨式太极拳者已经超过了3 亿人，而当这套优雅拳术风靡全世界的时候，可曾有人想起过，一百多年前一位乡下少年“陈”门立雪，不惜舍命追求武术修为的更高境界。



杨式太极传人，著名武术指导王少君女士表演杨式太极拳。

行走视点

河南是中华文明和中华民族最重要的发源地。四千多年前，河南为中国九州中心之豫州，故简称“豫”，且有“中州”“中原”之称。

天下第一名刹，少林武术的发源地少林寺，因其坐落在河南省登封市中岳嵩山的腹地，少室山下的茂密丛林中，所以取名“少林寺”。少林寺被奉为中国佛教的禅宗祖廷，以禅宗和武术并称于世。隋唐时期，已具盛名；宋代，少林武术已自成体系，风格独绝，史称“少林派”，成为中国武术派别中的佼佼者。

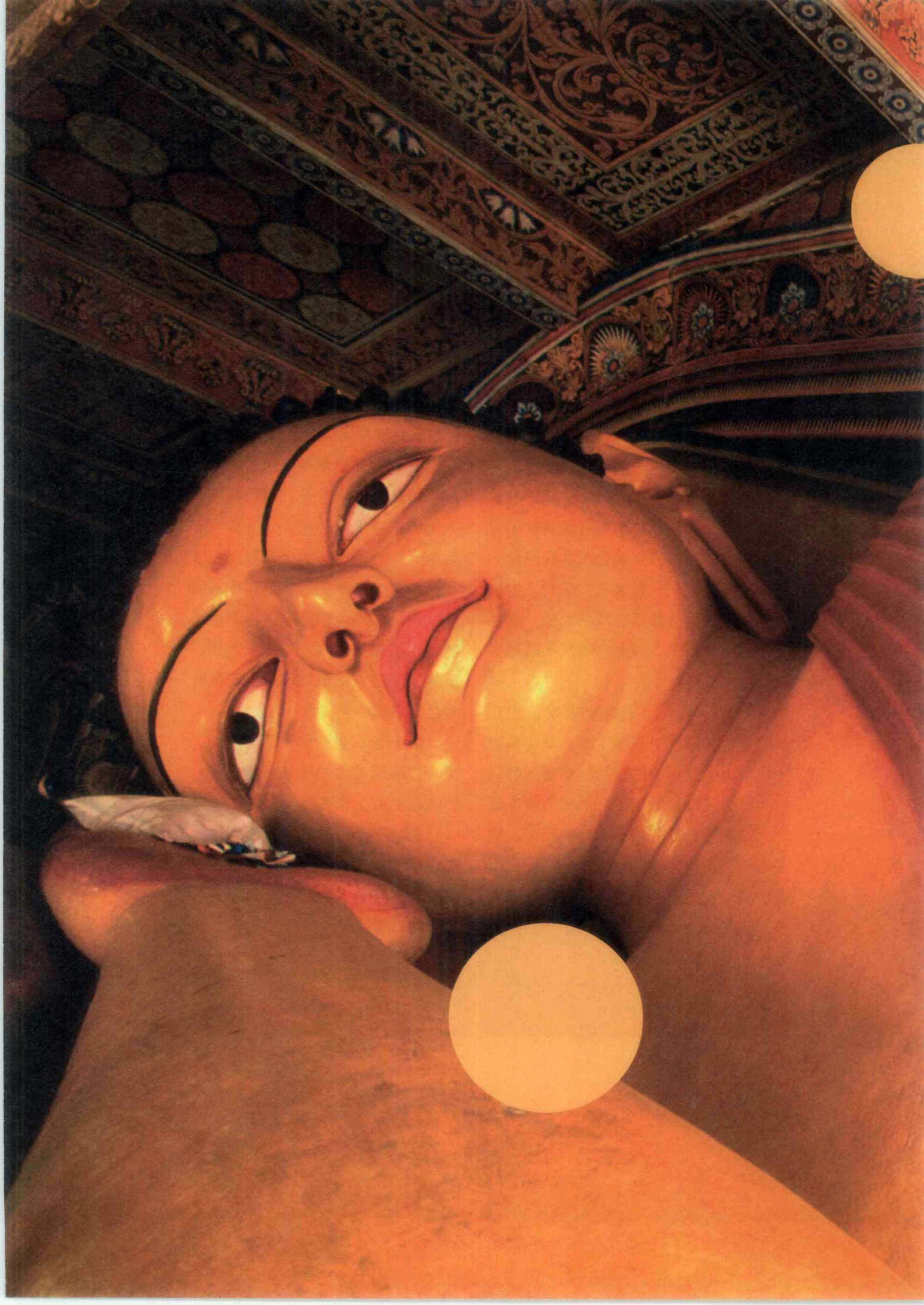
少林寺历来颇受重视，现在寺内各殿都有很多文物。其中最有价值的是寺中的壁画，最著名的有“十三棍僧救唐王”“五百罗汉毗卢图”，色彩艳丽，构图和谐，展示了唐代壁画的极高水准。现在少林寺占地三万平方米，主要建筑有少林碑林、天王殿、山门、大雄宝殿、千佛殿、方丈室、钟楼、鼓楼、立雪亭等。

河南人杰地灵，物产丰富，以新郑灰枣、鸡心枣、 灵宝圆枣、信阳毛尖茶、汴梁西瓜、兰考泡桐、新密寒羊皮及豫北“四大怀药”等特产最为著名。

河南的面食最具特色。开封第一楼的小笼灌汤包子，源于我国北宋都城东京（今开封），号称“在京第一”。第一楼的小笼灌汤包子用料考究，具有制艺精湛，皮薄馅多，灌汤流油，软嫩鲜香，肥而不腻，“提起一缕线，放下一蒲团，皮像菊花芯，馅似玫瑰瓣”的风味特色，堪称中州膳食一绝。

郑州烩面是一种荤、素、汤、菜、饭兼而有之的传统风味小吃，以味道鲜美、经济实惠享誉中原。

蔡记蒸饺皮薄微黄，色泽光亮，馅饱透明，造型美观，灌汤流油，民间赞誉其为“出门百步外，余香留口中”。



深藏咏春

SHENCANGYONGCHUN

中国拳术有“南拳北腿”的说法，咏春拳正是中国拳术的南拳之一。它早年流行于广东、福建各地。相传咏春拳最初是福建永春县严三娘所创，所以就以地名为名，称为“咏春拳”，还有一种说法是严三娘闺名咏春，因为是这套拳法的创始人，所以称之为“咏春拳”。

导读：

咏春拳是一派独特的武术。它有关于女性创拳的传说。它的动作简单质朴，但它的出击却迅猛凌厉。在历史上它一直以低调的姿态隐匿江湖，甚至在三十多年前还少有人知。深藏咏春，如何让世界为之倾倒？

SHENCANG YONGCHUN
深藏咏春

在郓城武林大会上，各路武林高手摩拳擦掌，想要一试身手。武林会盟的擂台上来自广东内家咏春拳拳派的代表黄念怡师父登台亮相。所谓“南拳北腿”，人们期待着领略南派武术的招



咏春传人黄念怡师父在郓城武林大会上进行咏春拳演示

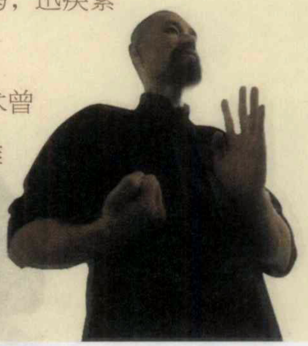
式。可是与人们平时理解的武术动作不同，黄师父出手演示的竟是看上去十分奇特的拳法，它既没有大开大合的动作也没有腾挪跳跃的身法，在场的众人包括各派的拳师很多也是第一次见到这种奇特的拳法。然而在对抗演练中，这种拳法却表现出异乎寻常的凌厉。这些看似柔弱的招式与凌厉的杀手招之间到底有什么样的联系，广阔的南粤大地上为什么会出现这个独树一帜的武林门派？



咏春拳拳师切磋拳术 | 黄念怡师父在武馆里演示拳法

历史驿站

南拳北腿：中国古代武术区分的一种说法，南北指的是地域。由于南北方人体格上的差异，造就了南北流派在武术风格上的不同。北派武术的特点可以概括为“日出于泰山之巅，空旷间，大开大合，蹿纵跳跃，舒展大方”，南派武术的特点则是“月悬于小桥之上，竹林间，短桥寸劲，阔幅沉马，迅疾紧凑”。



值得注意的是，“南拳北腿”这一说法反映了南派武术曾经擅长拳法，而北派武术曾经擅长腿功，但是随着时间的推移，南北武术流派相互借鉴吸收，各自不断有新的发展，于是“南拳北腿”渐成一种传统提法。

咏春弟子

对咏春拳的各种疑问可以从了解咏春弟子开始。因为当了解了咏春弟子有多厉害的时候，疑问就变得迎刃而解了。

这是一个真实的故事。虽然已经是遥远的往事，但是它却展示了咏春拳的威力。

1955年的香港，一个15岁的少年走进一家武馆，去学习一种能够用于实际打斗的拳法，然而，不久之后他就因为所练习的拳法动作简单枯燥而离开了武馆。但是一个月过后他又回到了武馆，



少年李小龙曾修习咏春拳



李小龙没有想到这看似简单的拳法却有如此惊人的力量

李小龙把中国的咏春拳传播向世界，并以电影为媒介将其发扬光大。

要求继续学习。原因是在这期间他与一个比他高大的习武人发生了冲突，情急中使出了在武馆学习的招式而反败为胜。这次经历使他觉得这种武功是十分有用的功夫。而谁也没有想到，十几年后，这个平平无奇的少年竟成为一位世界级的武术家和一个光芒照耀了全世界的功夫影星，他的名字就是李小龙。他少年时所学习的拳法正是咏春拳。

历史驿站

李小龙：原名李振藩，祖籍中国广东顺德市均安镇上村乡。1940年11月27日出生于美国旧金山唐人街，童年、少年在香港度过。他从7岁起习练太极拳，13岁跟随名师叶问修习咏春拳，还练过洪拳、鹤拳道、谭腿、少林拳、戳脚等拳种，为后来自创截拳道打下了坚实的基础。18岁赴美国留学，大部精力投入武术研习，在学校里组织了一支“中国功夫队”。曾在佛罗里达州唐人街赤手空拳制伏4名持刀歹徒，勇救华人少女，消息登报后，李小龙之名传遍美国，中国功夫开始引起人们的重视。

真正让世界认识李小龙和中国功夫的是他的功夫电影。由于在武术和电影等方面的卓越贡献，他在1972年和1973年两度被国际权威武术杂志《黑带》评为世界七大武术家之一，1972年被评为香港十大明星之一。美国把他誉为“功夫之王”，日本称他为“武之圣者”，香港报纸赞誉他为“当代中国武术及电影史上的奇才”，人们称他为“发扬中国武术最有成效的人”。1973年，李小龙英年早逝，年仅32岁。

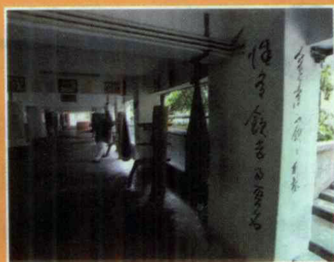


广州城里一个普通的小区。小路的尽头就是黄念怡师父的咏春武馆。



黄念怡师父的咏春武馆在一片绿色包围之中显得宁静内敛





黄念怡师父的武馆



酷爱中国功夫的孩子们还在反复练习着咏春拳里简单的招式

现如今，咏春拳的弟子依然学习着枯燥的拳法。在广州市一处十分安静的小区里，有一处不起眼的店面，这就是咏春传人黄念怡师父开设的咏春武馆。在这里，酷爱中国武术的孩子们还在练功，而他们练习的还是那些曾令李小龙感到枯燥的招式。

揭秘咏春拳

广东南拳是广东各个武术门派的笼统称呼，而咏春拳不仅在南拳流派内，甚至在整个中国武术界都占有许多独特之处。最明显的是它所有的动作外观都出奇地简单，有时出手更是异常缓慢。有趣的是，代代相传下来的拳法套路也简单到仅有三套，也许可以算得上是中国各武术流派中最少的。关于这种拳法的起源虽然众说纷纭，却也与众不同。

武林中关于咏春拳的起源有多种传说，有的提到是少林弟子舞梅师太和她的女弟子严咏春从蛇鹤相争的灵感所创，取名咏春拳就是纪念严咏春的意思。也有的说是清初反清组织天地会的一种杀敌绝技，为少林派弟子一尘庵主所创。虽然众说不一，现代人也难以考证，但这些说法都提到了咏春拳是由女性所创。

咏春拳师黄念怡师父说，无论咏春拳来源怎样，其最大的特点的确是女孩子都可以应用自如——动作很小是咏春拳的特点，有时拳法动作甚至如同手



秀丽的山水孕育了轻巧的咏春拳



郓城武林大会上，各路英雄尽显英姿。

历史驿站

天地会：也称“洪门”，俗称洪帮，清代民间秘密结社之一。由拜天为父拜地为母得名。最初主要在福建、粤东及台湾一带流传，稍后发展至广东、江西、广西、贵州、云南、湖南等省。其成员以下层穷苦人民为主。

天地会的反清复明、顺天行道、劫富济贫等口号，反映了当时平民的民族观念和反对阶级压迫的要求。其成员社会经济地位的低下，使他们更需要互济互助。因此，忠心义气便成了会内最高的道德规范和达到组织上团结、经济上互助的重要保障。

天地会在清代曾多次发动武装斗争，嘉庆、道光以后，发展到海外，在东南亚与美洲华侨中广泛流传，曾组织华侨多次开展反抗西方殖民者的斗争。

上的舞蹈；它就如同姑娘们在洗衣服时的姿势一样，十分轻巧；另外步伐小也是其一大特性，这些都体现了女性的特点。据此，我们有理由相信，咏春拳很有可能就是女性所创的。

女侠、女英雄这类字眼我们经常可以在小说或者影视作品中看到，但是在中国武术发展史上真正由女性创立门派的情况却十分罕见。实战搏击并非儿戏，一派武功，特别是女性可以运用自如的武功能够独步江湖则必然有其独到之处。仅从咏春拳法中闲庭信步般简单朴实的招式之间，谁又能洞察出其间所深藏的门道呢？



黄念怡的武馆里还展出着拳术以外、武林人士喜欢用的双刀。

咏春智慧，中华武魂精魄

历史上，徒手格斗的技能在世界各地普遍存在，但后来大多数都发展成以力量定胜负的运动项目。在西方以拳击为代表，选手按体重分为不同的级别，进行比赛，因为这样的比赛无论是进攻还是防守都要凭借选手充沛的体能。然而中国武术的发展、演变却是个例外。

文史学者、武术家李铭清老师认为，中国武术是一种智慧的武术，当外国凭体力分胜负时，中国武术却不管人的身材体力如何，往往以弱胜强，凭借的就是武术的智慧。

中国传统观念认为世间万物都是由所谓的气组成，人体力量的来源并不完全发自肌肉而是源于周身的气脉。中国武术家更多的是强调源源不断、由内而发的气力，而并非简单的力气。而对于岭南一代普遍身形矮小的人群来说，除了讲究内力的培养之外，更要针对自身特点在对练中扬长避短，以巧取胜。咏春拳就是在这样的攻防理解中显露出更为明显的武术智慧。

黄念怡师父介绍说，咏春拳的任何一个动作和招式都要做到不浪费自己的体能，这也是很多人认为咏春拳像女子习练的拳法的原因。毕竟女子对敌怎么可能与对手去拼体能和力量，但却可以比灵巧，比速度和时机。黄念怡举例说，如果是一根牙签，任何人都可以把它折断，但如果把牙签像针一样使用，它就可以放血，这就是咏春拳的奥秘，如果我们的功力能够把竹竿或者木牙签练成钢针的效果，威力可想而知。

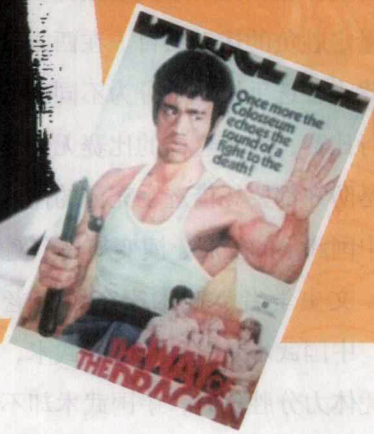
这一派朴素的拳脚功夫，包含着怎样的武学智慧，银幕上风靡世界的表演背后又是怎样的真实功夫？



咏春拳拳谱片段



正在拍摄电影的李小龙



咏春拳在世界出了名，李小龙的名字也成了各大媒体争相报道的对象。

世界了解咏春拳

事实上咏春拳广为人知仅有三十多年时间，有意思的是，从来没有想过为人表演的咏春拳正是通过一种最具表演性质的方式传向了世界，这种方式就是电影。20世纪70年代，全世界的人们在电影院里见识了李小龙的身手。然而多数人却不知道，影片中简捷犀利的武功背后是李小龙对中国传统武术的精妙理解，那绝不是单为表演而设计的花拳绣腿。很快人们发现，李小龙带来的是一种完全不同于西方人对搏击认知的理念，于是用了一个拳击的名词“功夫”来概括这令人称奇的一切。在西方人眼中，功夫已经超越了简单的搏击打斗，而更接近于一种源于东方智慧的技击哲学。

尽管李小龙根据自身特点发明了截拳道，但是动作简捷的咏春拳搏击理念则始终伴随他的一生。虽然成名之后的李小龙有着紧张的日程安排，但他每天还是要练习咏春拳那些简单的拳法，同时，与那些银幕上所表演的打斗动作不同，李小龙经常私下对弟子所强调的就是出招更加快速，更加简捷。而无论是咏春拳还是截拳道的发力方式都令西方人百思不得其解。

在咏春拳中，有种能在短距离内发出强大力道的方式。在广州的一次咏春门人聚会里，拳师高手黄念怡展示了被江湖上称做粘衣发力的内家功法。为了更加直观地展示这种强大力

道的力量，黄念怡的弟子小心地戴上了护具，因为他知道尽管是师徒间的演示，但是这种功夫用到身上依然十分危险。

黄念怡师父说："看上去很文静的一个动作，其实有很多内涵在里面。猛地一下子就像疯牛撞过去一样的感觉。整体的感觉就是在一寸之间发力。西洋功夫用的是长力，而我们则在一寸的地方。将腰脚的力传到手上，然后就在最近的地方一按。"

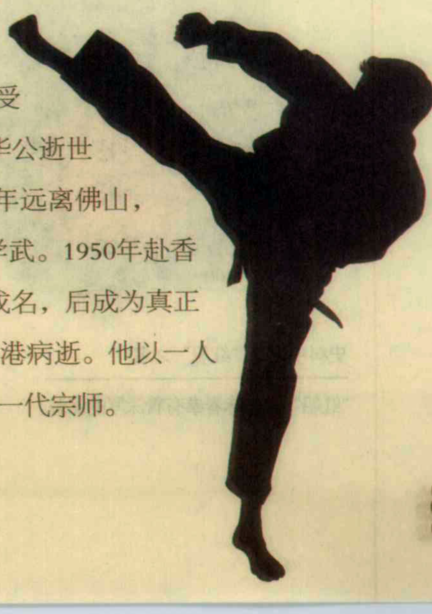
亲临现场的门徒回忆说，从弟子眉宇间传出来的不难察觉的痛苦中可以想象到这种击打的威力，当咏春拳不露声色的杀机渐渐显露时，也随之带来一个疑问，这种攻势凶猛的搏击术的面貌相比于其他门派为何如此特殊？又为何以如此低调的姿态存在于历史上的江湖呢？

红船与咏春拳的渊源

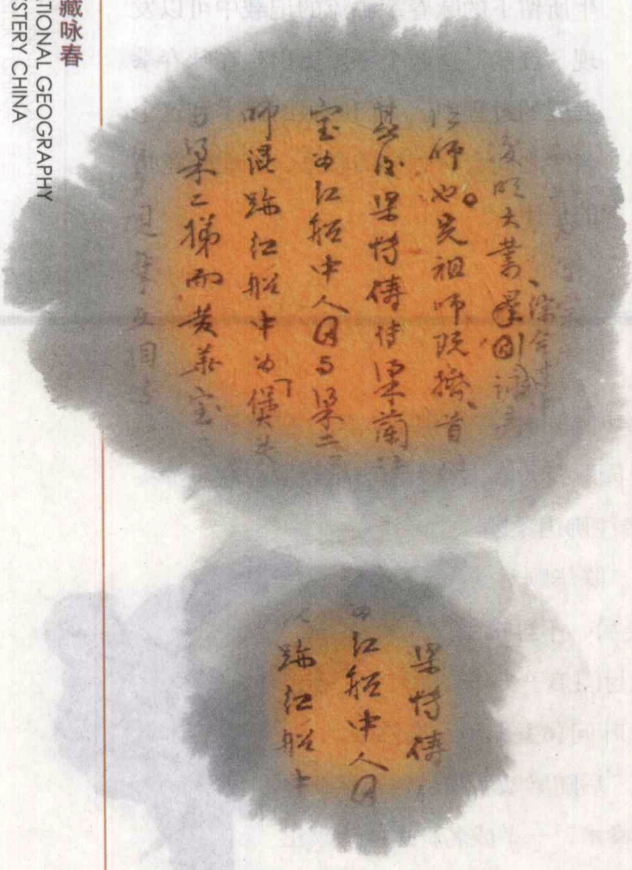
在李小龙的师父，一代名家叶问先生所留下的咏春拳源流的记载中可以发现"红船"这两个字屡屡出现在咏春拳发展的过程中。一门凶狠的武术和这个名字之间会有怎样的联系，红船究竟指的是什么？

历史驿站

叶问：中国一代武术大师。本名叶继问，广东佛山人氏，在家族中排行第二。祖居于佛山福贤路，号称"桑园"，为佛山一大家，祖籍罗村联星潭头村，父亲因避"红头军"之乱，才搬往佛山桑园居住。叶问7岁拜师，入陈华顺门下。陈华顺对此年幼弟子极为疼爱，自收叶问为徒后，不再接受任何人士拜门学技，叶问成为陈华顺封门弟子。华公逝世后，叶问再随师兄吴仲素钻研拳技。叶问16岁那年远离佛山，赴港求学外文，就读于圣士提反学校。后随梁壁学武。1950年赴香港，在港九饭店职工总会内传授咏春拳术，一举成名，后成为真正的功夫良才、伟大的武术家。1972年12月1日在香港病逝。他以一人之力，能把咏春拳推广到世界各地，被门人推举为一代宗师。



广东许多城市的基础绿地上，有闲暇的老人们经常围坐在一起，并在一阵阵的咿呀声中消遣每日的时光。这就是广泛流传于广东一带的粤剧。但人们很少知道如今在陆地上奏乐演出的这种地方戏曲，在一百多年前，却是以漂泊的水上行船形式行走于江湖的。由于戏班中所使用的船只多被漆成红色，因而人们就把粤剧戏班称为“红船”。



史料中记有“红船”之名

“红船”，与咏春拳有着深厚的渊源。

历史驿站

粤剧： 又称大戏或者广东大戏，源自南戏，自明朝嘉靖年间开始在广东、广西出现，是揉合唱念做打、乐师配乐、戏台服饰、抽象形体等于一身的表演艺术，名列2006年5月20日公布的第一批518项国家级非物质文化遗产名录之内。

近三十年来，思想和艺术质量较高、比较经得起时间考验的传统粤剧剧目有《平贵别窑》《罗成写书》等，新编的历史题材和现代题材剧目中，影响较大的，有《搜书院》《关汉卿》。移植改编的剧目所占比重最大，其中较好的有《柳毅传书》《宝莲灯》等。







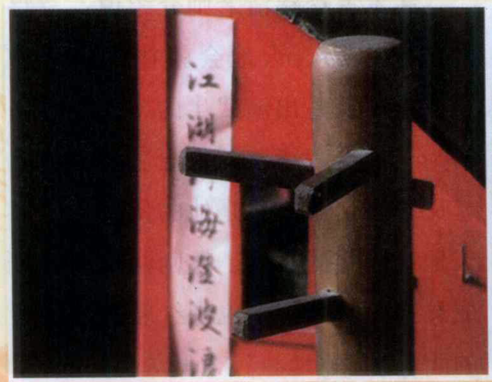
粤剧博物馆里的红船模型仿佛把众人的眼光都引回了二百多年前的清代

这艘红船模型完全仿照当年的红船制成，它真实地反映了当年粤剧班子漂泊湖海的辛苦生涯。

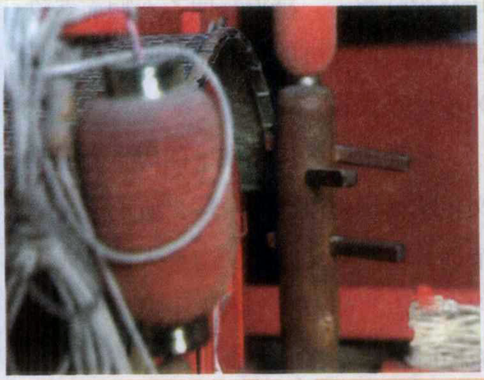
在今天广东省佛山市的粤剧博物馆中，陈放着与粤剧发展相关的各种展品。一路浏览下来，人们会奇怪地发现，这种地方戏曲与拳脚功夫之间的关系似乎已经超出了单纯舞台表演的基本要求。在一些历史资料中所呈现出的竟然是二者之间的某种内在联系。

咏春拳中双人手臂相接的对练方式被称为“漆手”。它是将枯燥的拳法运用到搏斗中的一种手段，练习过程非常接近实战状态，凌厉的杀招常常隐藏于变换的身法中。

那么为什么相似的动作会出现在粤剧表演的行当中？而在博物馆中，另外一些的发现更加令人感到疑惑。博物馆里的红船模型做工非常精细，根据历史资料，粤剧戏班日常使用的物品在这个模型上都已细致地再现。在模型船头的部分有一种样式奇特的东西。这样东西像极了练习咏春拳使用的木桩。由此，咏春拳与粤剧动作相似的答案就出来了。

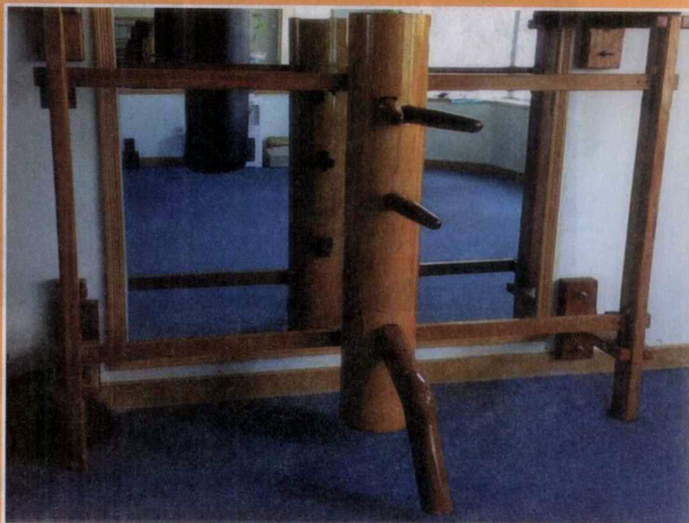


红船模型上奇特的物件



看起来很接近练习咏春拳时所使用的木人桩


李文茂塑像


黄念怡武馆里的木人桩。咏春拳灵巧的拳法都是靠这一根根木桩练就的。

木人桩是咏春拳训练从拳法过渡到实战的另一种秘密武器。事实上在广东南拳中有许多流派都有木人桩的训练方法。它把木人作为假想敌人，极其适合练习者单独练习，用在它身上的招式也是在实战中招招毙命的手段。奇怪的是，这武术的实战训练手段为何会出现在戏班红船上，难道戏曲艺人们需要练就钢针一般凌厉的杀人招数吗，莫非是为了把武戏假戏真唱?

地处南国的广东在中国历史上都是文化统治最为遥远的角落，所谓天高皇帝远，在冷兵器时代，南粤大地也成为许多立志与朝廷抗争的人士最为理想的庇护所和韬光养晦之地。

1854年，在广东发生了一起震动朝野的大事，一个名叫李文茂的武生在红船弟子中发动反清起义，以响应太平天国运动在中国其他地区所取得的节节胜利，最为特殊的是，这些揭竿而起的起义者大多穿着戏服上阵，而且个个身怀绝技，身手不凡。他们最后转战广西，并建立起国号为大成的政权。

武术家李铭清老师介绍说：“鸦片战争以后，天地会就在佛山活动了，李文茂是出演武生的，在当时秘密为天地会联络江湖人士、秘密造反起义，恐怕演戏只是他的伪装。后来天地会起兵的时候，粤剧剧团的多数成员都参与其中，也许红船就是秘密的武术训练基地。”

虽然起义由于实力悬殊很快就被清

历史驿站

李文茂：清末著名粤剧演员。广东天地会起义军领袖。广东鹤山（今高鹤）县人。他出演二净（二花脸）角色，擅长扮演《芦花荡》的张飞和《王彦章撑渡》的王彦章等著名人物。他精通技击，为人仗义疏财，每到一地都为当地粤剧伶人和群众所尊敬。

咸丰四年（1854年），李文茂在洪秀全的号召下，和陈开等在佛山等地起义，和太平天国一道，分头反抗清朝。当时，他把粤剧班中会武功的人编为三军，亲任三军统帅。他所率领的粤剧子弟兵，利用戏班中翻跟斗的飞跃功夫，翻登城垣，屡立功勋。起义不久就攻占了广州府、肇庆府、惠州府等辖下的十多个县。

伶人为国为民高举义旗并取得辉煌战绩的，李文茂为古来第一人。他在历史上、戏剧史上，尤其是在粤剧史上，写下了光辉一页，他的生平曾被写成粤剧剧本《李文茂起义》在舞台上演出，佛山青年粤剧团也上演过《铁血红伶》。

李文茂是清末的英雄人物，他在两广建成了大成国，虽然很快宣告失败，但在佛山，李文茂无人不晓。





李文茂塑像近景



李文茂——千古英雄足楷模

伶人举起义旗取得辉煌战迹的，李文茂为古来第一人。

政府镇压，李文茂也战死沙场。但由于戏剧艺人造反并威胁政权在中国历史上是绝无仅有的事情，清朝政府随后颁布诏令，粤剧从此禁演长达15年。红船弟子从此散落民间，这段时间也恰好是咏春拳流传开来的时间。

咏春拳是非常内敛的功夫。黄师父介绍说，咏春拳的门人从来没有想过向外人展示自家的功夫有多玄妙，他们相信公道自在人心。咏春拳在不经意之间流传开来似乎又是必然的，因为它讲求智慧、重视普及性，也正因为如此，咏春拳在南拳之中一直享有很高的声望。

人们可能永远无法了解这门独特的拳法所蕴含的全部奥妙，但可以肯定它有着不同凡响的过往。无论它是否来自女性的智慧，也无论它是否曾藏匿于漂泊的红船，遥远的传说早已在一代代的传承中成为传奇，并且将随着新的时代一路流传于江湖。

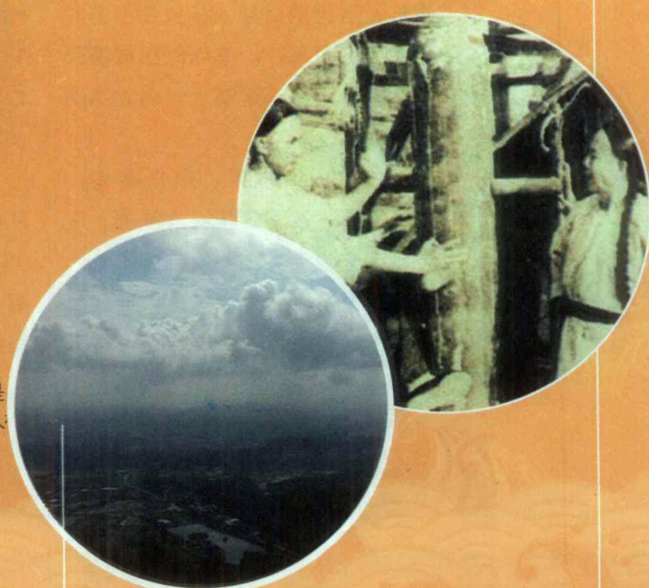




清末粤剧班子里粤剧演员的扮装塑像



相传，李文茂的队伍在上阵时全部身着戏服，腰配宝剑。



羊城广州孕育了精华内敛的咏春拳法

天地会的英雄们正是高出自己一头的木人
来研习咏春拳的

行走视点

广州又称"五羊城""穗城"。传说周朝时广州连年灾荒，民不聊生。一天南海上空飘来五朵彩色祥云，上有骑着仙羊的五位仙人，仙羊口中衔着五色稻穗。仙人把稻穗赐予百姓，并祝福此地永无饥荒。仙人离去后，五只仙羊因为依恋人间而留了下来，保佑当地风调雨顺。广州的别名由此产生。

广州濒临南海，邻近香港特别行政区和澳门特别行政区，是中国通往世界的南大门。广州属丘陵地带，中国的第三大河——珠江从广州市区穿流而过。

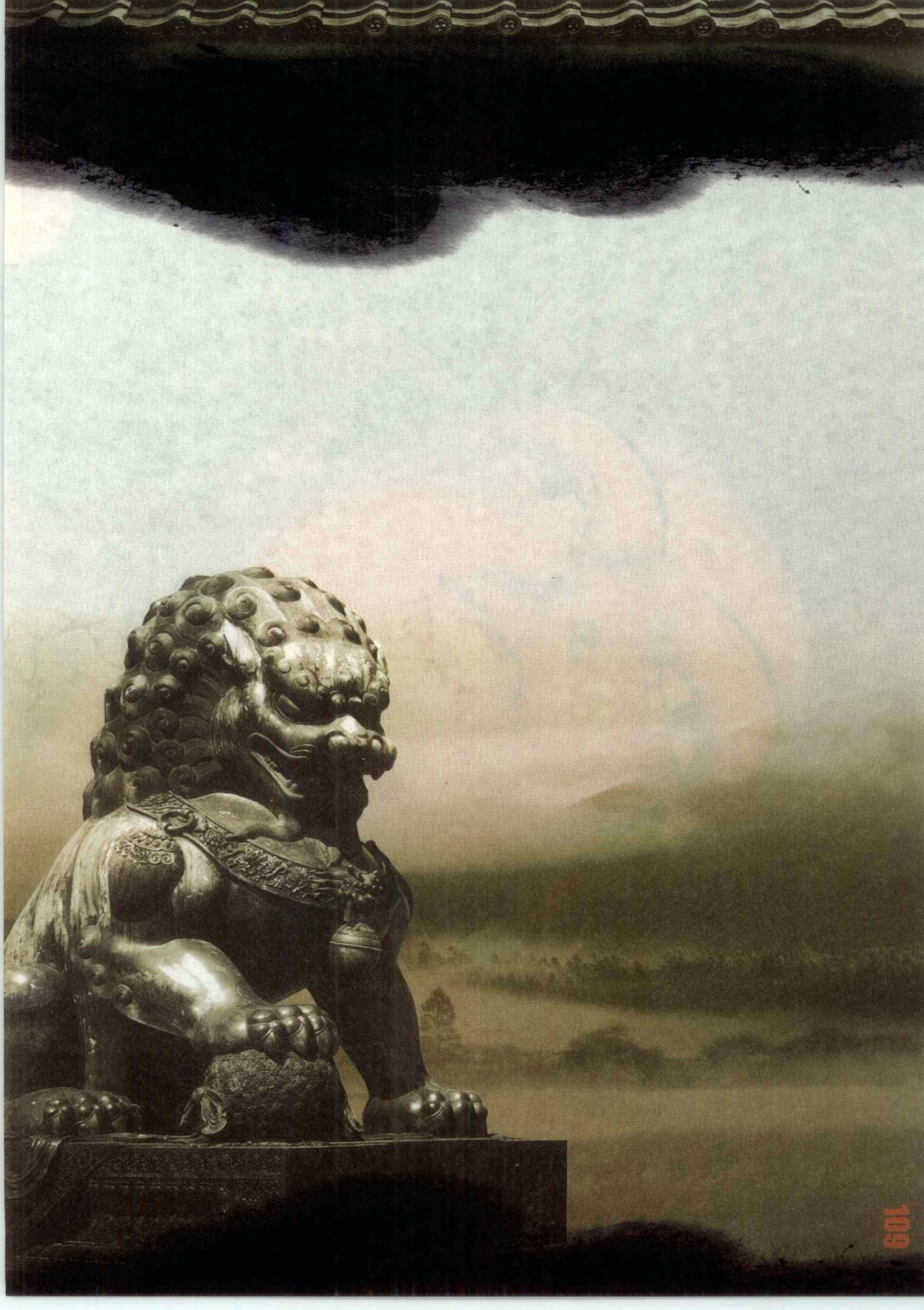
广州是一座有两千多年悠久历史的文化名城。早在公元前9世纪的周代，这里的百越人和长江中游的楚国人已有来往。秦汉时已成繁荣都会，汉唐以来是海上丝绸之路的始发港。

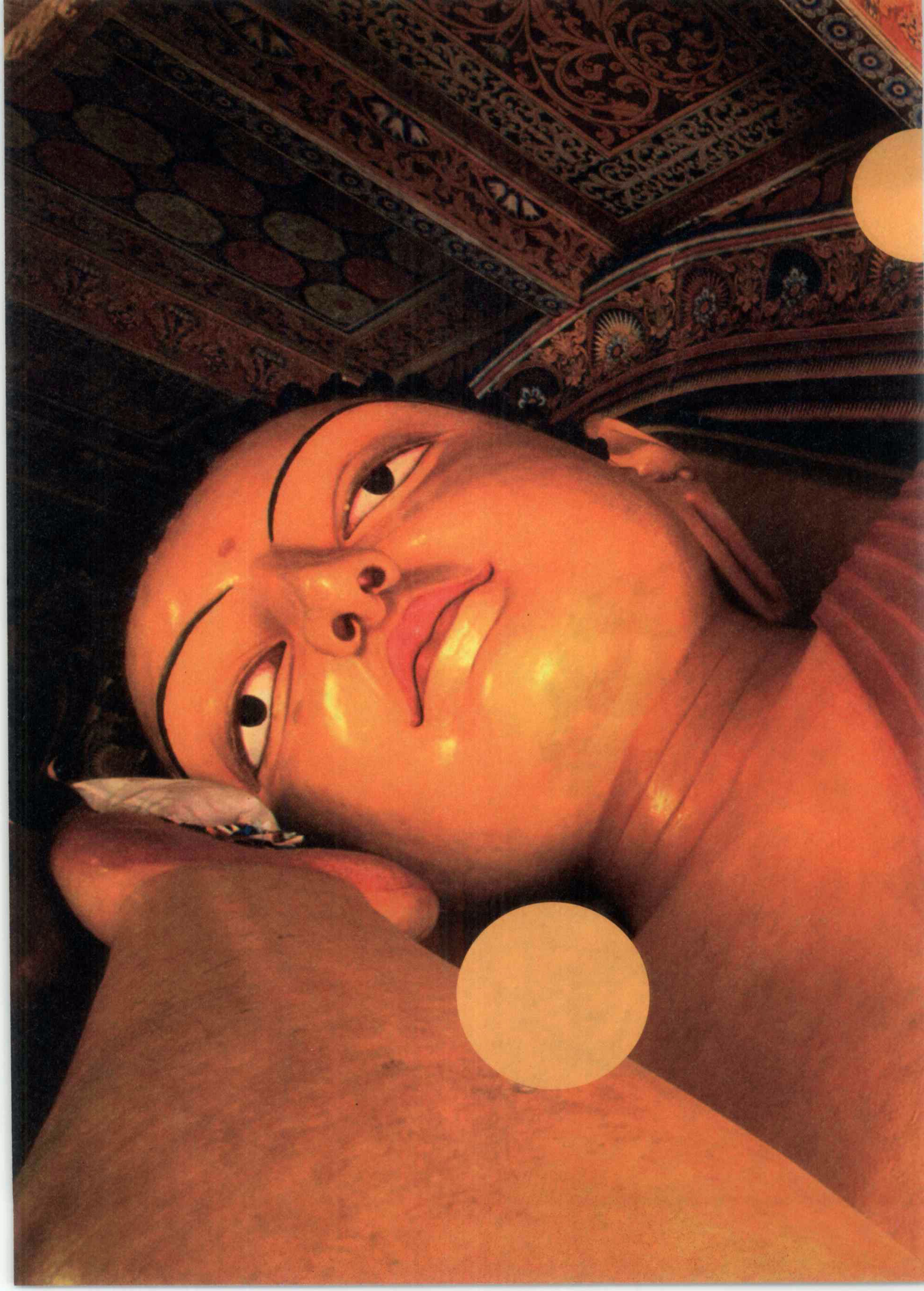
广州山清水秀，风光旖旎，四季常青，素有"花城"美誉。这里旅游资源丰富，不仅自然风光优美，还极富历史文化底蕴。早登白云山、越秀山，夜游珠江，可将美景尽收眼底。黄花岗七十二烈士墓、孙中山纪念堂、邓世昌纪念馆、黄埔军校、南越王博物馆，在这些地方可以走近不同历史时期的广州大事件。

广州融汇中外文化之精华，形成了独特的岭南文化。岭南画派、岭南建筑、岭南园林、岭南盆景、广东音乐、粤剧、粤菜、粤语以及城市景观、生活习俗等，都体现了岭南文化的风格，这些都是到广州观光的独特体验点。

广州的旅游业具有集旅游、餐饮、住宿、购物、娱乐为一体的多功能、多层次、全方位服务的格局。在广州，游客不但玩得尽兴，而且还可以享受美食。色、香、味、形俱全的粤菜及中外各色风味饮食，为广州带来"食在广州"的美称。

由于广州四季气温都很高，所以北方的游客不妨选择春秋季节来广州游玩。另外要注意防晒和中暑，游客可以自备防晒油和清火解毒的中成药，如藿香正气水等。





武林十大门派

精忠岳家拳

JINGZHONGYUEJIAQUAN

金庸《射雕英雄传》中的《武穆遗书》竟然真实存在，一套冲锋陷阵的战场武术竟一直秘密流传于民间。八百年前那一场风波亭奇冤，忠义将军壮志未酬身先死，麾下十万壮士解甲齐归田。精忠报国的理想并未就此破灭，一个苦心谋划的秘密布局令金军兵败如山倒，岳家拳于千军万马中大展神威，令岳家军扬眉吐气。

JINGZHONG YUEJIAQUAN
精忠岳家拳

导读：

一桩君臣勾结制造的千古冤案，一部价值连城、世人觊觎的武术秘笈，一群解甲归田、东山再起的忠勇将士，一个天衣无缝、制敌于无形的军事布局，这一切皆因一个流芳千载的名字而联系在一起——岳飞。

在金庸的武侠小说中讲述了一个离奇的预言，有一把屠龙刀和一把倚天剑互相对砍，刀剑同时断裂，会发现里面藏着两部书，一部叫《九阴真经》，另外一部叫《武穆遗书》。据说谁如果同时得到这两本书，就能够指点江山，坐拥天下。不传之秘《九阴真经》相信是出于小说家的虚构，但据我们所知，《武穆遗书》却真实存



传说中的《武穆遗书》一直保存在湖北省黄梅县，而且还有很多人在练习其中所记载的岳家拳。





1988年，黄梅县老树坡挖开了一座宋朝古墓。

宋朝古墓从形制上达到了王侯的规模

在，它一直秘藏在湖北省的黄梅县，而且至今还有很多人在习练里面记载的岳家拳。

岳氏大墓泄玄机

岳飞（1103—1142），字鹏举，我国宋代著名军事家、抗金名将。谥号武穆，后改谥忠武。相州汤阴县永和乡孝悌里人（今安阳市汤阴县城东30里的菜园镇程岗村）。岳飞留有遗作《岳武穆集》，又称《武穆遗书》，历史上一直为世所重，但踪迹成谜，直到最终现身于湖北黄梅，种种纠葛才告尘埃落定。

1988年，黄梅县的老树坡挖开了一座宋代古墓，这座大墓从建制上竟然达到了王侯的规模。黄梅县只是湖北东南的一个偏僻小县，没人想到这里竟能出现一座如此规模的古墓。大墓墓道中陈设着19口缸，每一口缸都盛满了油，据说这是千年灯，灯火不熄，要燃上1000年。

经专家考证，这座大墓来头很大，竟然是宋代将军岳飞的儿子岳霆和岳震的合葬墓。岳飞出生在河南汤阴，死在浙江杭州，他和黄梅县似乎没有任何关



史海迷踪，扑朔迷离，岳氏大墓泄露个中玄机。



岳氏《武穆遗书》和岳家拳会遗落在黄梅县，说明他与这里有着深厚的渊源。

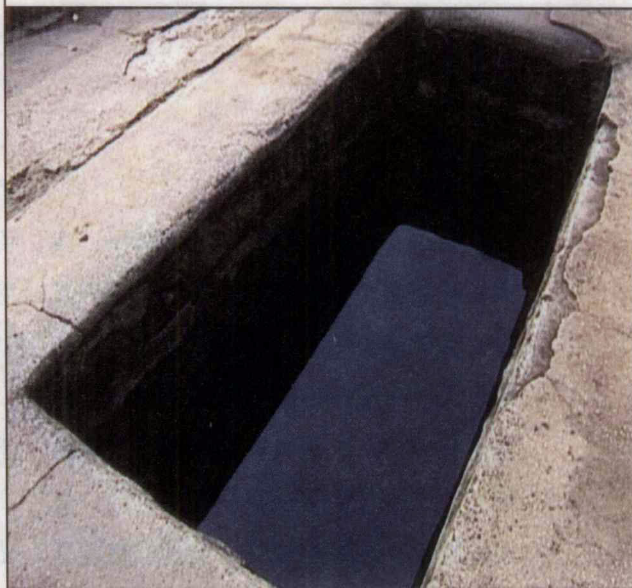
联。然而《武穆遗书》和岳家拳都在黄梅县现身，岳氏大墓更是透露了某些玄机：岳飞必定与黄梅县有着重大的历史渊源。

历史真相因年代久远而扑朔迷离，查阅《黄梅县志》，人们发现：公元1131年，岳飞曾率军到黄梅平定叛乱。

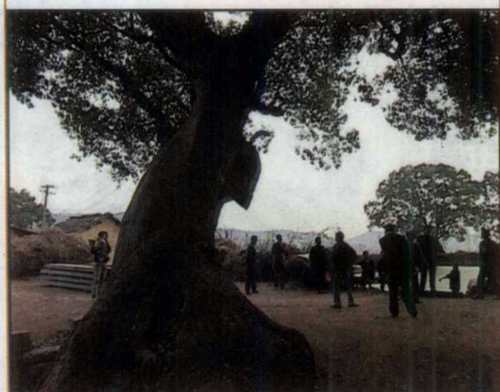
在今日黄梅，人们还能够指出岳飞到来时拴马用的古树，以及岳家军放马的饮马槽。往事越千年，民间对这位大英雄的记忆没有随时



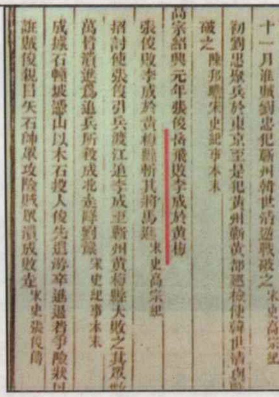
《黄梅县志》



岳家军将士的饮马槽



传说中的岳飞拴马树

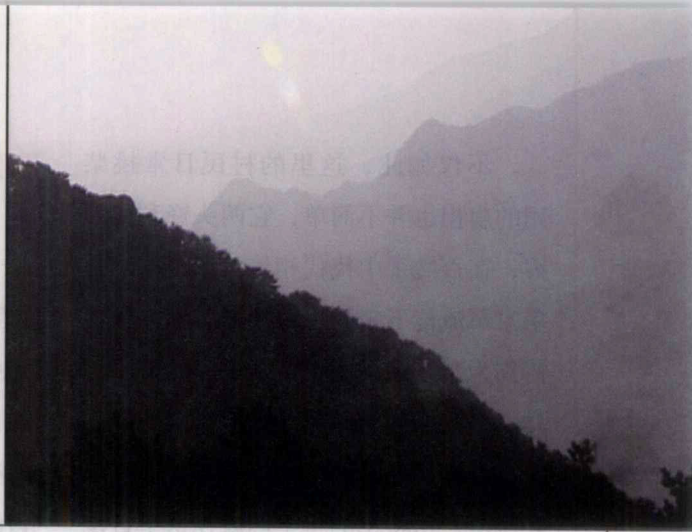


十一月淮賊劉忠犯蘄州韓世清邀戰破之宋史高宗紀
初劉忠擁兵於東京至是犯黃州蘄黃部巡檢使韓世清與
破之陳邦瞻宋史紀事本末
高宗紹興元年張俊偕岳飛敗李成於黃梅
張俊敗李成於黃梅縣斬其將馬進宋史高宗紀
招討使張俊引兵渡江追李成至蘄州黃梅縣大敗之其衆
萬皆潰逆爲追兵所殺成北走降劉豫宋史紀事本末
成據石蟈拔灣山以木石投人俊先選游卒逼還者爭險狀
誰賊俊親冒矢石帥衆攻險賊衆潰成敗走宋史張俊傳

《黄梅县志》载，公元1131年，岳飞曾来黄梅平定叛乱。



以張俊爲江淮招討使岳飛副之三月張俊岳飛大敗
樓子莊復筠州江州五月張俊追敗李成於黃梅戍
飛招張用降之江淮悉平俊奏飛功第一詔進飛右軍
屯洪州 真了凡鈔錄補
飛往洪州以士卒莫可彈壓因留其第四子震於黃梅
濟西邑岳氏其後也
郴民觀文蔚大敗金人
紹興間尾再與援淮西軍至蘄之盛山同金人歸而擊之
文蔚橫突入陣金人大敗 宋史趙方傳



光淡去，反而历久弥新。

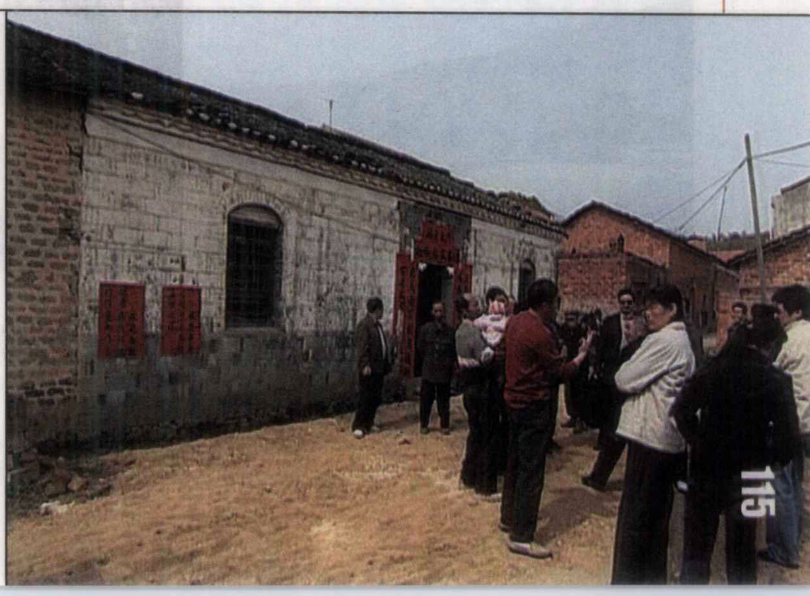
1131年的平叛战斗结束后，岳飞基于黄梅重要的战略位置——既是进出大别山的咽喉，又是扼守长江的门户，专门布置了一只精锐部队镇守黄梅，防范金军进犯。《黄梅县志》载，岳家军人才济济，众多悍兵悍将不好弹压，岳飞特命第四子岳震协助镇守黄梅。既然岳飞父子曾来黄梅，大名鼎鼎的岳家军也曾驻扎此地，那么，《武穆遗书》、岳家拳在此流传必非偶然。

今天在黄梅赵家畈村，全村五百多个男人全都姓赵，他们的先祖是岳飞的一员部将，而且和岳家有亲戚关系。赵家畈村村民说，家谱上记录了岳飞时代赵氏与岳氏之间的联姻，以及从岳氏习得岳家拳的往事。在赵家畈村的老祠堂里，村民们把当年岳家军操练的一些内容进行了表演，由于年代久远，有的动作甚至已经蜕化成了舞蹈。

《黄梅县志》载，岳飞令第四子岳震镇守黄梅。

战争中，岳飞意识到了黄梅县战略位置的重要

赵家畈村



不仅如此，这里的村民日常挑柴用的扁担也并不简单，它两头锋利如刀刃，在百姓手中代代相传。据说这也是岳家军流传下来的一种兵器，和平年代铸剑为犁，于是成了百姓手中的常用工具。村民们甚至还能准确地指出当年岳家军的练兵场，那里地势开阔，适宜练武搏击，岳将军的将士们就在这里日夜操练……村民们世代诉说着那些不曾亲历的往事，他们流露出的骄傲和钦佩，也许一如当年。

当年金戈铁马，挥师北伐，收复故土，气壮山河，然而最终壮志难酬，大鹏折翼，在青史中以英雄赤血写下了悲壮的一页。





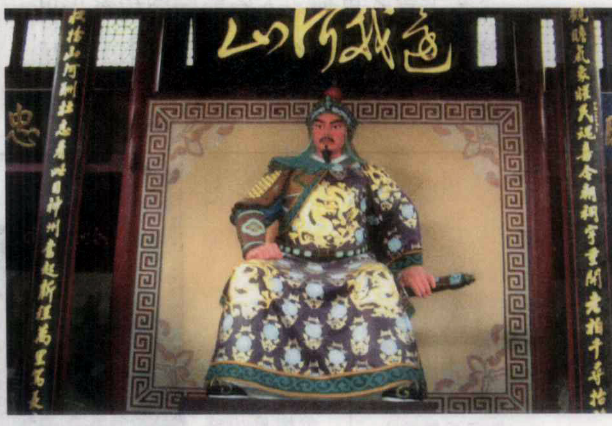
村民们挑柴用的扁担两头锋利，据说是岳家军流传下来的武器。

当年的岳家军练兵场如今良田环绕

驾长车踏破贺兰山缺

公元1103年，岳飞出生于汤阴一户佃农家中。青年时代，正遇金朝女真贵族对宋发动大规模掠夺战争，亲眼目睹了北宋王朝灭亡的惨痛经过，与中原沦陷区百姓呼吸相通，萌生了反抗女真民族压迫、收复故土的强烈愿望，树立了精忠报国的鸿鹄之志。

北宋末年，深受民族压迫的汉、契丹、渤海等各族人民，“仇怨金国，深入骨髓”，纷纷自动组织起来，进行反抗。自12世纪20年代起，黄河南北、两淮之间，掀起了轰轰烈烈的抗金民族战争。



岳飞，中国古代著名军事家，抗金名将，其精忠报国精神受到历代人民敬仰，其传世名作《满江红》已成千古绝唱。

岳飞和抗金名将宗泽、韩世忠等一道，站在抗金斗争的最前线。但腐败的北宋统治集团，采取妥协、投降的政策，靖康二年(1127年)，徽宗赵佶、钦宗赵桓被金人掳走后，即位的南宋小朝廷头目高宗赵构同样是个投降派。他偏安于江南一地，沉醉于歌舞逸乐之中，没有真正组织抗金民族战争并把它进行到底的决心和打算。与之前的宋帝不同的是，他一面信用秦桧等投降派，通过他们出面进行一系列议和投降活动；一面又利用宗泽、岳飞、韩世忠等抗战派，抵挡金军的凌厉攻势，以保住他的皇帝宝座和积累屈膝求和的资本。

绍兴三年（1133年）九月，岳飞第二次朝见宋高宗。高宗亲笔书写“精忠岳飞”四字，绣成一面战旗，命岳飞在用兵出师时作为大纛。高宗一方面倚重岳飞抗金，保证小朝廷偏安一隅，一方面又时时处心积虑地牵制岳飞等将领的北伐行动。复杂的政治局势对岳飞处处掣肘、使他壮志难酬，悲愤之下他挥笔题下千古绝唱《满江红》：

怒发冲冠，凭栏处，潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈。三十功名尘与土，八千里路云和月。莫等闲白了少年头，空悲切。

靖康耻，犹未雪；臣子恨，何时灭！驾长车，踏破贺兰山缺。壮志饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血。待从头，收拾旧山河，朝天阙。

愤懑难平之气和精忠报国之志溢于字里行间。

同时，与秦桧等人卖国求荣的卑劣行径形成鲜明对照的是，岳飞始终置个人荣辱安危于度外，坚决反对议和，主



宋高宗赵构

张抗战到底，对赵构、秦桧的投降活动进行了坚决的斗争。东自江淮、西至陕西一线的宋金双方对峙的军事分界线形成后，赵构、秦桧统治集团，实际上已经成了南宋抗金斗争的最大绊脚石；反过来，岳飞、韩世忠等抗战派，则成了赵构、秦桧投降派活动的最大障碍。南

宋朝廷内部抗战派与投降派的斗争，日趋尖锐。

绍兴九年 (1139年)，岳飞在鄂州(今湖北武昌)听说宋金和议即将达成，立即上书表示反对，申言“金人不可信，和好不可恃”，并直接抨击了宰相秦桧出谋划策、用心不良的投降活动，使“秦桧衔之(抱恨)”。和议达成后，高宗赵构得意忘形，颁下大赦诏书，对文武大臣大加爵赏。但诏书下了三次，岳飞逐一拒绝，不受开府仪同三司(一品官衔)的爵赏和三千五百户食邑的封赐。他在辞谢中，痛切地表示反对议和：“今日之事，可危而不可安，可忧而不可贺。”并再次表示收复中原的决心：





岳飞曾东征西讨，对金取得节节胜利。

岳飞麾下有一员大将也是他的结拜兄弟——杨再兴

“愿定谋于全胜，期收地于两河，唾手燕云，终欲复仇而报国。”这无异于给宋高宗当头泼了冷水，从而更使赵构、秦桧怀恨在心。

绍兴九年夏，金国金兀术果然撕毁绍兴和议，倾巢而出，再度发动大规模的对宋战争。在东、西两线军取得对金大捷的形势下，岳飞挥军从长江中游挺进，实施锐不可当的反击，他一直准备着的施展收复中原抱负的时机到来了。

岳家军进入中原后，受到中原人民、忠义民兵的热烈欢迎。这年七月，他率领一支轻骑驻守河南郾城，和金兀术一万五千精骑发生激战。战局胶着时，岳飞亲率四十精锐亲兵铁骑突出阵前。都训练霍坚怕有闪失，上前劝阻：“相公为国重臣，安危所系，奈何轻敌！”岳飞回答：“非尔所知！”随即跃马冲出，以箭射金军阵地。岳家军将士看到统帅亲自出马，顿时全力死战，大破金军“铁浮图”(侍卫亲兵)和“拐子马”（左右两翼钳攻的骑兵)，大败金兀术。岳飞部将杨再兴，单骑闯入敌阵，想活捉金兀术，但在战场乱军之中未能找到，于是手杀敌人数千，误入小商河，被金兵射了几十处箭伤，豪勇无比。岳家军将士具有“守死无去”的战斗作风，敌人以排山倒海之势也无法撼

历史驿站

杨再兴（1104－1140）：江西吉水县人，苗族，祖居相州（今河南汤阴县）。生于宋崇宁三年，死时为绍兴十年，时年36岁。其祖先乃北宋名将杨继业。

高宗绍兴元年（1131年），杨再兴为曹成部将，随曹成南下劫掠岭南。绍兴二年，岳飞进讨曹成。杨再兴阵斩岳飞胞弟岳帆及部将韩顺夫，后兵败，匹马跃入深涧，陷于绝境。岳飞不计个人恩怨，劝其“以忠义报国”。杨再兴大为感动，从此追随岳飞，成为抗金名将。

绍兴十年七月上旬，宋金郾城大战。杨再兴单骑入敌阵，被金军围住。杀金军数百人，受伤数十处，血透战袍，终获全胜。史称“郾城大捷”。七月中旬，金兀术又率兵12万进逼临颍，岳飞督军迎战。杨再兴率轻骑三百为前哨，至小商桥，突遇金军大队，陷入重围。经浴血奋战，斩敌两千余人。终因寡众悬殊，与所部三百人并肩战死。后焚化杨再兴遗体，得铁箭头二升。葬于河岸南小商桥，其墓1963年为河南省列为省级文物保护单位。



动。杀到天黑，金军全军溃败逃走，岳家军获得了郾城之战的完胜。

郾城大捷后，岳飞乘胜向朱仙镇进军(距金军大本营汴京仅45里)，金兀术集合十万大军全力抵挡，又被岳飞打得落花流水。岳飞这次北伐中原，一口气收复了颍昌、蔡州、陈州、郑州、郾城、朱仙镇，消灭了金军有生力量，金军全军军心动摇，金兀术连夜准备从开封撤逃。南宋抗金斗争局势产生了根本性转机，再向前跨出一步，沦陷十多年的中原就唾手可得。岳飞兴奋地对大将们说：“直抵黄龙府，与诸君痛饮尔(破掉酒戒庆祝)!”而金军则发出了“撼山


“撼山易，撼岳家军难。”这支钢铁军队捍卫了南宋半壁江山。

易，撼岳家军难”的哀叹。

然而，外敌难以撼动的岳家军，却遭到了南宋朝廷内部投降派的摧残。就在抗金战争取得辉煌胜利的时刻，甘心充当儿皇帝的高宗赵构，因担心一旦中原收复，金人放回他的哥哥钦宗，他就保不住皇位，而急切地希望与金人议和。金人安插在南宋朝廷里窃取了宰相高位的内奸秦桧，也抓住高宗这个难言的心病大肆活动，破坏岳飞的抗战。他们狼狈为奸，密谋制订了全线撤军、葬送抗金大好形势的计划。

高宗首先命令东西两线收兵，造成岳家军孤军对敌的不利态势后，即以“孤军不可久留”为名，连下12道金牌(红漆金字木牌)，急令岳飞“措置班师”。在要么“班师”、要么“丧师”的不利形势下，岳飞明知这是权臣乱政、昏君误国，但为保存抗金实力，不得不忍痛班师。眼见几代宋人抗金心血付诸东流，岳飞愤慨地说：“十年之功，废于一旦！所得诸郡，一朝全休！社稷江山，难以中兴！乾坤世界，无由再复!”

岳飞的英勇抗金斗争，至此被迫


南宋朝廷罔顾国家危亡，与金朝议和。


公元1131年，岳飞将收复黄河以北，却一日之内接连收到宋高宗的十二道传召金牌。

中断。岳家军班师时，久久渴望王师北定中原的父老兄弟，拦路恸哭。岳飞为了保护百姓生命财产，故意扬言明日渡河，吓得金兀术连夜弃城北窜，准备北渡黄河，使宋军得以从容地组织河南大批百姓南迁到襄汉一带，才撤离中原。

其后有一无耻书生，骑马追上金兀术扣马而谏：“太子(兀术)毋走，京城可守也，岳少保兵且退矣！……自古没有权臣在内，而大将能立功于外者！”老谋深算的金兀术于是又整兵回到开封，不费吹灰之力再次夺回了中原土地。

托孤黄梅

鲜为人知的是，岳飞在回临安以前曾秘密去了一趟湖北黄梅。

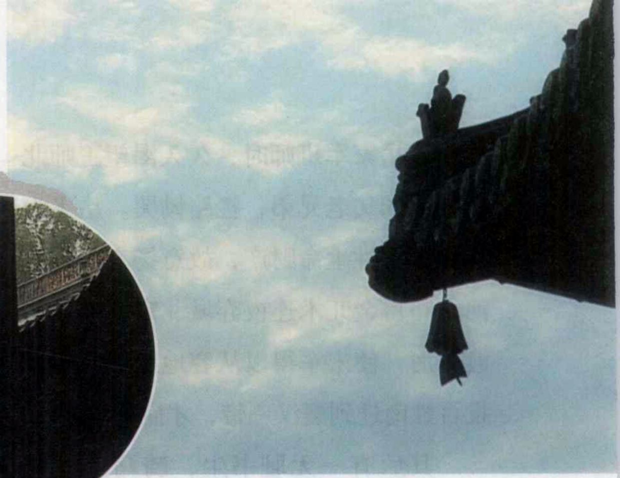
1141年12月，名满天下的岳飞一身便衣，绕道来到了黄梅县。他曾经在黄梅居住、战斗过，十年之前还把第四个儿子岳震寄养在这里，一起留下来的还有岳家军的几万名将士。“柴门闻犬吠，风雪夜归人。”十年了，父子俩好不容易见上一面，却不能叙太多的父子之情，因为留给岳飞的时间也许已经不多了。

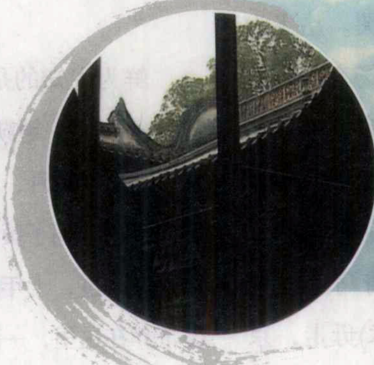
岳飞是一个具有高度政治敏感的

历史驿站

岳氏兄弟：岳震，岳飞第四子，号东卿。岳霆，岳飞第五子，字应时，号君锡。岳飞遇害时，岳霆、岳震兄弟住在九江庐山下沙河家中。父兄遇害的噩耗传来，家人闻变带兄弟二人渡过长江，改姓鄂，潜于黄梅大河之滨，后迁至聂家大湾。岳飞冤案昭雪后，岳震历任朝请大夫，提举江南东路常平茶盐公事，户部度制司郎中，江东提举等职。宋宁宗封赠“保义郎”。理宗景定二年(1261年)，加封缉忠侯。岳霆初名岳霭，宋孝宗赐名岳霆，官授朝散大夫，监潭州(今长沙市)守宗正节使，宁宗赠修武郎、阁门祗侯、举直大夫等。理宗景定二年，追封续忠侯。岳氏兄弟死后合葬于黄梅县苦竹乡杨梅岑村老树坡山上，墓碑题“大宋岳飞之子岳震岳霆之墓”，现为黄梅县重点文物保护单位。







种种迹象预示着不祥，岳飞秘密潜回黄梅做最后的准备。

秦桧暗中收集证据罗织“莫须有”的罪名

具有高度政治敏感的岳飞在返回京城前已经嗅到了危险的空气

人，实际上他早已嗅到了危险的空气。朝廷已经背着自己和金国和谈，而且已经派人到岳家军中搜集对自己不利的证据；秦桧也授意别人弹劾自己，开始罗织种种罪名；高宗皇帝一天之内发出十二道金牌，这种事情从来没有先例。这种种迹象预示着什么，岳飞心里其实很清楚。但他向来是一个顾大局的人，他知道金兵之所以不敢长驱南下，原因之一就在于忌惮岳家军。他知道，保住了岳家军就等于保住了半壁江山，此去临安纵然凶多吉少，但只要岳家军的火种不灭，即使自己死了，也还有后来人保卫国家和百姓。

岳飞郑重地交给岳震一部书稿，让儿子整理并小心保存。这不仅仅是岳飞毕生武功精华所在，更是岳家军高级将领的武功汇总和集体智慧的结晶。百忙之中，岳飞还抽出时间对一些关键章节作了批注。

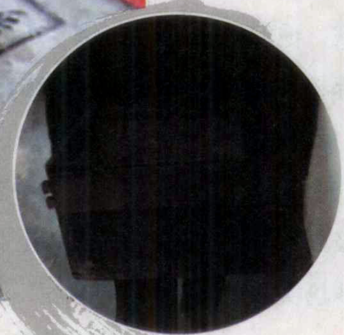




岳飞郑重交给儿子一部重要的书稿，这是他毕生的心血和岳家军武功战略的精华。



八百年间，《武穆遗书》深藏于湖北黄梅。



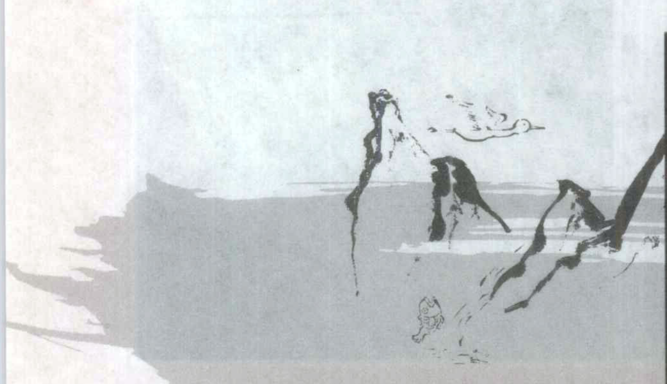
武穆后人取出珍藏的《武穆遗书》

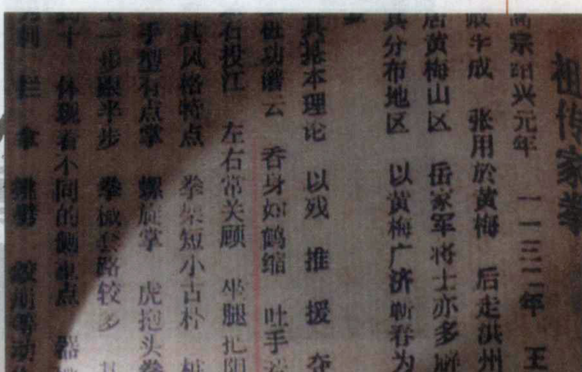
岳飞第28代孙岳和军说，岳飞留下的《武穆遗书》其实分为两个部分，有以《满江红》等诗词赋为主体的文遗书，还有记录岳氏武术精华的武遗书。这部相传价值连城的《武穆遗书》至今还留存在黄梅。

岳飞去世后的八百余年里，人们一直在寻找这部奇书。一些武林中人甚至不惜为它打斗残杀，落得家破人亡。但八百年间，有多少人见过它的庐山真面目，又有多少人了解武穆遗书的真正内涵。

翻开武穆武书，其中记载了分为十类的岳家拳，拳法步步分解，比如“弓步一指镖，右转身鱼尾手，浪子踢球”，这些强势的动作组合成了威震沙场的岳家拳。书中还描述了岳家军的器械，比如钩镰枪、岳家枪、双锏、双锤等，该如何使用都有详细的记录。

今天的黄梅县雷家嘴村，全村六百




祖传家拳
南宋绍兴元年 一一三一年 王任江淮
张用於黄梅 后走洪州 留四子
居黄梅山区 岳家军将士亦多解甲就地分
其分布地区 以黄梅广济蕲春为中心 遍
其拳本理论 以残 推 援 夺 牵
吞身如鹤缩 吐手若蛇奔
左右常关顾 举腿把阴藏

展开《武穆遗书》，祖传岳家拳跃然纸上。

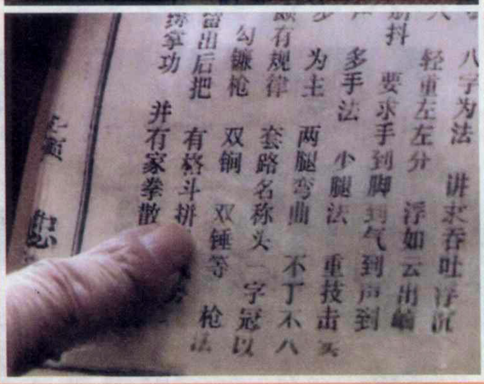
多个男人都姓雷，而有三分之二会祖传的岳家拳。根据家谱记载，他们的先祖雷总兵也是岳飞的一名部将。他们今天还在演练的三门桩是岳家拳的独门武功。三门桩的特点是同时攻击三个方向，有人认为这个特点极其适合古代战场上的混战，应该是自沙场实战中流传下来的武术门类。

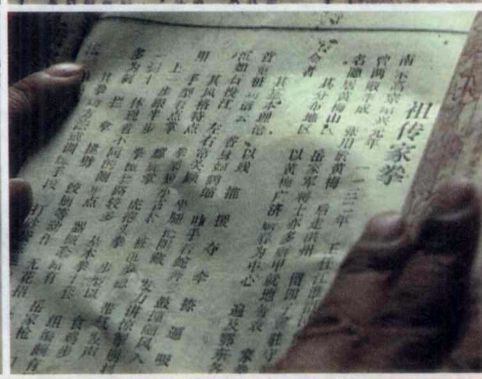
“静猫敌鼠”是岳家拳里又一套战斗功夫。它的要旨是“敌不动，则我不动”，一旦发动，一出手就要把敌人打倒。所谓静猫，就是处于静止状态的猫，静猫窥鼠，伺机而动，一击毙命。为了达到一招制敌的效果，武穆遗书强调：“手要急，足要轻，把势走动如猫行；上打咽喉下打阴，左右两肋在中心。”即一要出其不意，二要攻击人体的要害。“吞身如鹤缩，吐手若蛇奔”，动作必须异常敏捷。

现在，岳飞的直系后裔在黄梅县









雷家嘴村，三分之二的村民会打岳家拳。

《武穆遗书》中记录的这些武艺精髓曾是岳家军克敌制胜的法宝

传世岳家拳

“吞身如鹤缩，吐手若蛇奔”——岳家拳招式之静猫敌鼠



岳飞的直系后裔在黄梅县有三大聚居地



南宋名将杨再兴是杨家将后人

有三大聚居地，即东、西岳窑和岳家湾。岳飞第29代孙岳年柱正在学习岳家枪的绝招——回马枪。看过《岳飞传》的人都知道，岳飞麾下有一员大将也是他的结拜兄弟，名叫杨再兴。杨再兴是北宋杨家将的后代，祖传一手好枪法，尤其是一招回马枪，很少有对手能够躲得过。岳飞在遗书中专门记录了这一绝招：倒一铁枪回头便走，偶然间回身出枪，直刺敌人面门。这一枪又快又急，正是岳家枪法的必杀绝招。杨再兴在降宋之前曾与岳飞对抗，便以这一招刺杀岳飞的弟弟岳帆，的确厉害无比。

据宋史记载，岳飞的兵器是长枪，曾“战于太行山，飞单骑，持丈八铁枪，射杀黑风大王，敌兵败走”。也就



杨再兴身怀祖传绝艺，尤其一招回马枪令敌人闻风丧胆。

是说，他曾与金军恶战于太行山，用一丈多长的大铁枪刺杀过金军的黑风大王，显示了岳家枪的神威。古人曾说“月棍，年刀，一辈子的枪”，即言枪法在众兵器中最为博大精深，当然也最难学，枪若使得好，便有了自己的生命。

在今天的黄梅，赵家畈的男人都姓赵，雷家嘴的男人都姓雷，岳家湾的男人都姓岳，这三个地方的人大多会岳家拳。据文史学者考证，他们是岳飞及其家将的后代，以及二者联姻后的后人。湖北省体委的另外一项调查显示，除了赵家畈、雷家嘴和蔡山镇以外，黄梅县的茶山嘴以及与黄梅县相邻的广济县、蕲春县都流传着岳家拳。据当地村民讲，这是因为岳飞的一个管家跑到了广济县，从此失散，而随着他在异地定居，广济县周边也开始流传岳家拳。

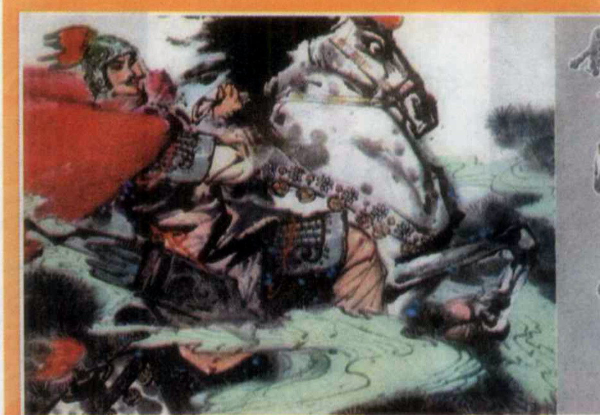
沉冤风波亭

岳家拳教完了，一些重要的事情也安排好了，岳飞从容地离开了黄梅。临行前，他把最小的儿子岳霆也寄养在了岳家湾。

一回到临安，岳飞立即陷入了秦桧、张俊等人布置的罗网。绍兴十一年(1141年)，他遭诬告“谋反”，被关进了临安大理寺(原址在今杭州小车桥附近)。监察御史万俟卨亲自刑审、拷打，逼供岳飞。与此同时，宋金政府之间，正加紧策划第二次和议，双方都视抗战派为眼中钉。金兀术甚至凶相毕露地写信给秦桧：“必杀岳飞而后可和。”

在内外两股恶势力夹击下，岳飞正气凛然，光明正大，忠心报国。从他身上，秦桧一伙找不到任何“反叛朝廷”的证据，但岳飞仍于绍兴十一年农历除夕夜，被赵构“特赐死”于临安大理寺风波亭，年仅39岁。岳飞之子岳云、部将张宪同被腰斩于市门。

岳飞父子及张宪死于昏君奸臣之手，激起了抗金军队和百姓的强烈愤怒。韩世忠当面质问秦桧，秦桧支吾其



壮志未酬，大鹏折翼风波亭。

词："其事体莫须有(也许有)。"韩世忠当场驳斥："'莫须有'三字，何以服天下?"抗金英雄岳飞就在"莫须有"的罪名下，沉冤风波亭。行刑前，他在供状上写下八个大字："天日昭昭，天日昭昭！"

岳飞遇害后，临安义士、狱卒隗顺冒着生命危险，负其遗体越城，葬于九曲丛祠旁。为了便于日后辨认，隗顺将岳飞随身佩带的玉环系于遗体腰下，坟前种植了两棵桔子树。隗顺死前，又将此事告诉其儿，并说："岳元帅尽忠报国，今后必有给他昭雪冤案的一天！"

岳飞至死都在盼望收复河山，救中原百姓于水火，然而腐败无能的南宋王朝辜负了他，酿成了中国历史上最沉痛的一桩冤案。噩耗传到黄梅，将士、百姓悲痛欲绝。然而在专制社会，人们不能公开指责皇帝，只好把罪责都安在帮凶秦桧身上。在黄梅的老百姓中，至今还把普通的炸油条称为油炸桧；而在岳飞的故乡汤阴，至今还流传着一道杂烩（炸桧）菜。

朝廷有可能斩草除根，岳震兄弟等人的处境非常凶险。岳家湾有一个姓岳的老乡带着岳氏兄弟举家逃难到蔡山镇，改名换姓隐居起来。所以今天的蔡山镇也流传了一路岳家拳。

那十万岳家军将士怎么办？留得青山在，不怕没柴烧，要遵照岳飞的意愿把岳家军的火种保存下来。于是，八百多年前的大别山区出现了十万壮士齐解甲的悲壮一幕。他们就地解散，隐身民间，乔装成屯垦的农民。就这样，一支



功未成，身先死。高宗自毁万里长城。

无形的军队就地潜伏起来，而他们联络的方式就是岳家拳。无论到附近的哪一个村庄，只要打一套岳家拳或说几句岳家拳的行话，大家就知道是自己人，是岳家军的后人，一呼百应。

绍兴三十二年（1162年），在岳飞沉冤21年后，宋孝宗即位，准备北伐。七月下诏为岳飞平反昭雪，“追复原官”，追封鄂王，谥武穆、忠武；并以五百贯高价购求岳飞遗体，“以礼改葬”在西湖栖霞岭，即杭州西湖畔“宋岳鄂王墓”；并立庙祀于湖北武昌，额名忠烈，修宋史列志传记。

到了清代道光年间(1821—1850)，因重修栖霞岭下岳飞墓，追寻岳飞初葬地，终于在杭州市众安桥螺丝山下扁担弄内的红纸染坊旁，找到了最初的岳坟。光绪二年(1876年)，在这里修建“忠显庙”，杭人俗呼为“老岳庙”。



宋岳鄂王墓

历史驿站

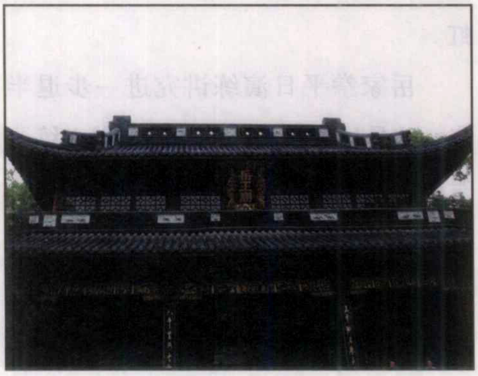


宋孝宗：赵昚，南宋第二帝（1162—1189年在位），宋太祖七世孙。庙号孝宗，葬于永阜陵。

孝宗登基后，定年号“隆兴”，立志光复中原，收复河山，为名将岳飞平反昭雪赠谥号“武穆”，追封岳飞为鄂国公，剥夺秦桧的 官爵，并且命令老将张浚北伐中原，但在符离遭遇金军阻击大败。接着金军乘胜追击，南宋军队损失惨重。宋孝宗被迫于隆兴二年（1164年）和金国签订“隆兴和议”。次年改元“乾道”，并又任用王淮理财备战。乾道年间，由于没有战事的干扰，宋孝宗专心理政，百姓富裕，五谷丰登，太平安乐，一改高宗朝时贪污腐朽的局面。由于宋孝宗治国有方，所以使南宋出现“乾淳之治”的繁荣局面。

遗计保国败金军

在北方，当战神岳飞屈死的消息传到金国，金国统治者大喜若狂，却不知道已吞下了定时炸弹，这是一个除非流



岳王庙

血而不可能解开的结，现在开始了它连锁爆炸的第一环。《宋史》载：南宋绍兴十四年，金兵长驱南下，军兵直逼黄州、蕲州一带窥视长江。

昔日的岳家军闻讯重着战甲，在易守难攻的杨梅岭伏下重兵。

据赵家畈的家谱记载，在金兵到达之前，赵家的先祖把妻子和两个儿子送出城去，以保存赵氏香火，自己则决心用岳元帅教给他的拳法与金兵决一死战。听到这个消息，许多老百姓流下热泪。

很快，金军统帅就得到了三个消息：一、杨梅岭，现为“养马岭”，已被岳家军占据，切断了进出大别山的咽喉要道；二、东西岳窑之间的建楼，实为“箭楼”，楼里已囤积了20万支貂翎箭；三、从武穴到黄梅沿线几个县，十万名武装农夫已经集结完毕，并形成了合围之势。这三条消息看上去似乎互不关联，也非常平静，但一股杀气却隐藏其中。金军统帅突然发现，如果把岳家军隐蔽的养马岭、赵家畈、雷家嘴到小池在地图上连成一线，竟然形成了一条完整的军事防线。

这时，南宋第一战将岳飞去世已经三年多，岳家军也已沉寂多年，是谁让这支难以撼动的军队东山再起，是谁布下了这天衣无缝、令金人毛骨悚然的战局？



金兵赫然发现，岳家军隐蔽的养马岭、赵家畈、雷家嘴、小池连起来竟然形成了一条不可逾越的防线。

联想到岳飞生前足智多谋，作为一名难得的军事奇才，以他的抱负谋略，绝不可能轻易放弃抗金斗争的战果，对来日大战更不可能毫无预料。那么，这也许就是他秘密潜回黄梅为岳震、岳霆及岳家军将士布置下的另一项秘密任务，是他生前潜心谋划的最后一役。不同的是，这一次，他再不能亲临战场，身先士卒。脱下农装的岳震、岳霆兄弟穿起了金灿灿的盔甲，带着逝去父兄的厚望，提刀上阵。

十五日，阴，岁在丙寅，金人围城，玉皇临太岁，有血光。

最后的战斗终于到来，岳震弓开如满月，当着千军万马一箭射中金军的帅旗。紧接着城门大开，将士们一声呐喊向金兵实施正面突击。数年前金军对岳家军闻风丧胆的往事不再是过眼云烟，金人的噩梦再次降临。

“回马枪，枪中王，枪枪锁喉最难防”，岳飞在枪谱中这样记述回马枪。两马交错的刹那，岳家军大将施展回马枪将一员员金军战将挑于马下，气势如虹。

岳家拳平日演练讲究进一步退半步，这是岳家拳步法的精髓。单人练习时还看不出成效，然而集体战场作战时就形成了只进不退的整体态势。所谓“撼山易，撼岳家军难”，十数年操练之功施展于沙场，威力无匹。

再看岳家散手的神威，《武穆遗书》载：“翦子股，望眉斩，入户搜山。远了便上手，近了便加肘。远了便脚踢，近了便加膝。起手如闪电，落下如迅雷。一击封喉。”这一役，金兵兵



岳飞在遗书中专门记录了杨氏绝学回马枪



岳氏兄弟秉承先父遗志，精忠报国，身死黄梅。



大别山是南宋以北最后一道屏障，岳家军抛头颅、洒热血捍卫的仅剩南宋半壁河山。

团全线崩溃，撤逃时发出地动山摇般的呐喊、哭嚎。

此后，金兵每提及此役，则说：“闻岳家军之声，血凝而不流。”

赵家畈先人赵孟成英勇战死，死后宋帝特许他的遗体和岳飞的后人合葬。

而岳氏兄弟最后的归宿意味深长，朝廷加封岳氏兄弟为大夫，却不允许他们进京为官，命他们永远镇守五郎关。岳氏兄弟最后身死黄梅，实现了岳氏家族精忠报国的不悔誓言。

今天，岳氏兄弟的大墓依然遥望北



岳飞之子岳霆、岳震合葬大墓遥望北方中原

方，在南宋时代，大别山是宋土以北最后一道屏障，黄梅岳家军的存在只不过是替偏安的南宋小朝廷看守着这半壁江山。岳家军的理想被现实政治所撕裂，其悲剧意义是双重的。

时光荏苒，转眼到了1987年，岳飞《武穆遗书》由后人岳进无偿献给了国家。16年后，黄梅县由国家授予“中国武术之乡”的称号，成为名副其实的岳家拳之乡。



精忠报国，忠烈千秋，岳氏遗风，浩气长存。

历史驿站

宋史对岳飞的评价：“善以少击众。欲有所举，尽召诸统制与谋，谋定而后战，故有胜无败。猝遇敌不动，故敌为之语曰：‘撼山易，撼岳家军难。’张俊尝问用兵之术，曰：‘仁、智、信、勇、严，阙一不可。’调军食，必蹙额曰：‘东南民力，耗敝极矣。’荆湖平，募民营田，又为屯田，岁省漕运之半。帝手书曹操、诸葛亮、羊祜三事赐之。飞跋其后，独指操为奸贼而鄙之，尤桧所恶也。

“西汉而下，若韩、彭、绛、灌之为将，代不乏人，求其文武全器、仁智并施如宋岳飞者，一代岂多见哉。史称关云长通《春秋左氏》学，然未尝见其文章。飞北伐，军至汴梁之朱仙镇，有诏班师，飞自为表答诏，忠义之言，流出肺腑，真有诸葛孔明之风，而卒死于秦桧之手。盖飞与桧势不两立，使飞得志，则金雠可复，宋耻可雪；桧得志，则飞有死而已。昔刘宋杀檀道济，道济下狱，嗔目曰：“自坏汝万里长城！”高宗忍自弃其中原，故忍杀飞，呜呼冤哉！呜呼冤哉！”



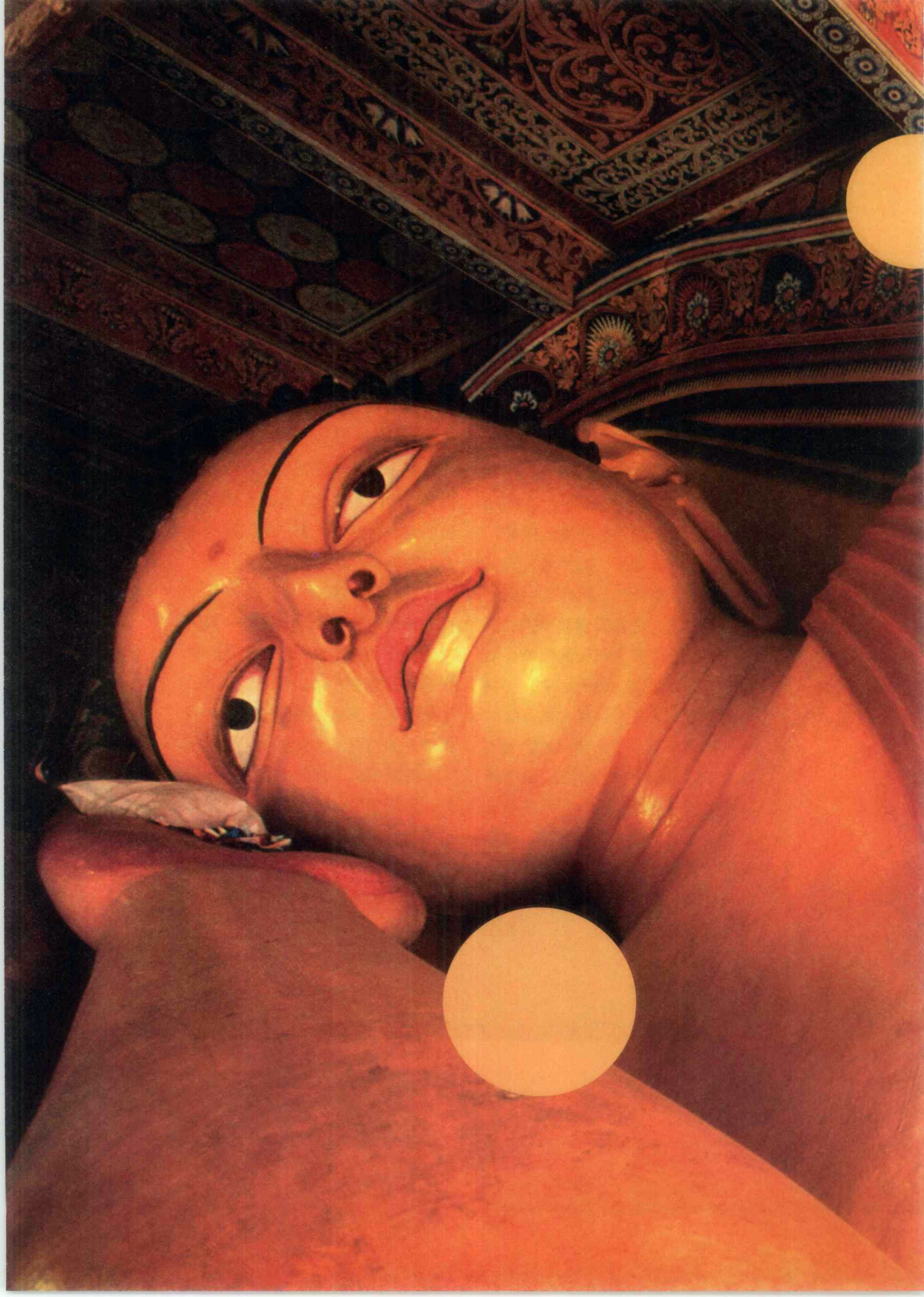
行走视点

黄梅县于隋开皇十八年（598年）建县，名胜古迹众多，全县拥有各类文物点二百多处，省级保护单位7处，县级文物保护单位111处，人文历史悠久，旅游开发潜力巨大。

黄梅自然风光秀丽，名胜古迹众多，是理想的旅游、避暑胜地。破额山前的四祖寺重建如初，距寺不远的灵润桥、毗卢塔，造型奇特。驰名中外的五祖寺，始建于唐，盛于宋，是我国佛教禅宗的主要圣地。西山挪步园云雾缭绕，幽静清新，地处崇山峻岭之中，实属避暑胜地。被誉为中华古梅寿星的蔡山晋梅，比浙江天台山的隋梅还年长300岁，堪称稀世之宝。还有新石器时代的塞墩遗址，汉代英布王城址，南北朝时参军鲍照墓，唐末农民起义领袖王仙芝墓，宋代岳飞之子岳震、岳霆墓，宋代乱石塔，朱元璋题匾“天下第一山”的意生寺等，都是著名的古迹。这些已与江西的庐山、石钟山、龙宫洞以及安徽的天柱山、九华山、黄山等旅游胜地连成跨省旅游网络。

黄梅挑花曾荣获巴拿马世界博览会金奖，并作为民间艺术珍品陈列在人民大会堂湖北厅。黄梅还是黄梅戏的发源地，有戏剧之乡、楹联之乡、诗词之乡、民间艺术之乡、中华武术之乡的称誉。

在旅游产品建设方面，充分发挥黄梅的自然资源和佛教、戏剧文化资源优势，大力开发出具有黄梅特色的旅游产品，目前已开发出了雨花菜、蕨菜、椿菜、马齿苋等山菜系列，以及天然香稻、挪园茶叶、五新雪梨、紫云山菜、下新青虾、源湖螃蟹等绿色农产品，具有黄梅独特文化内涵的黄梅挑花已经制成手帕、丝巾、挎包、床单等系列旅游工艺品，深受游客欢迎。



武林十大门派

秘传内家拳

MICHUANNEIJIAQUAN

2005年6月，成都市一位年轻女子仅用短短三秒钟便徒手制伏意欲行凶的歹徒。力量悬殊的较量与不可思议的结果引起了媒体的关注。经多方寻找，最终在一家“四明武馆”找到了这名女子，却发现这位传说中的姑娘竟如此娇小柔弱，她所习练的正是四明内家拳。

MICHUAN NEIJIAQUAN
秘传内家拳

导读：

蜀中闷热夏夜，歹徒蠢蠢欲动，魔爪伸向娇弱女子；昏黄路灯之下，身手却是了得，三秒制伏魁梧凶徒；现代版侠女斗悍匪，传奇式拳脚战铁刃。百年秘传拳法，终现世人眼前。

刚柔兼济，一发制人

伍清清，四明内家拳学员，肤色白皙，容貌清丽，温柔娇小，面对镜头时举止间偶尔流露出的腼腆与她为记者示范徒手制伏歹徒的果断、狠准形成了鲜明的对照。然而，她的确是那场悬殊较量的胜利者。据伍清清说，那天晚上，歹徒正上前欲行不轨时，她忽然来了一个错身，当两人擦肩而过之时，伍清清看准时机，抬脚踢向歹徒膝内。膝内是人体的要害部位之一，歹徒要害猛然被袭，在巨大的力量下当时便扑倒在地，再无力也无心反击。



集文弱与果敢于一身的伍清清，用一句“深藏不露”便解释了三秒制敌的原因。

伍清清轻描淡写的叙述更加重了人们的好奇心：她用的究竟是什么功夫，竟能如此迅速、如此强悍地置对手于毫无还手之力的境地？

然而当人们仔细观察伍清清习练的内家拳时却发现，这种拳法并非想象中那样威猛刚烈，每一个套路，每一个动作都极为缓慢。假设那天伍清清这样轻拉慢打，那么三秒钟时间很难制伏一个身材魁梧、体力远远强于自己的歹徒。那三秒钟的奇迹究竟是如何发生的？

伍清清的师父，四明内家拳传人

历史驿站

四明内家拳：它以中国传统哲学文化为基础，以拳道为介质，集实精神、修身心、提升自我、洞明世事为一体。四明内家拳认为：拳术就是关于生死存亡之道的学问，其目的就是“攻之则所当必靡，守之则无隙可乘”。它极讲究修道养生，用活动筋骨、锻炼形气等最简易的法式，从人体的上下左右前后六个方向用肢体的屈伸扭转配合气血运行的轨道，调节人体血液循环，达到增强体质、提高人体免疫能力的目的。学练时，不逞血气之勇，动静举止，合乎自然科学。练形合外，练气实内，动静互根，温养合法。故内家拳内外皆练，刚柔相济，性命双修，可适合不同层次的人学练。先贤认为内家拳的功效在于补先天的不足，补后天的亏损。



夏宝锋对于人们这个大大的疑问给出了这样的解释：“内家拳的发力看起来很柔，但是在落点的时候却很刚。在拳没有打到对方身上的时候，是没有必要用力的，用力是在与对方接触的一刹那，这一击一定是致命一击。内家拳就这么简单，这就是内家拳讲究的深藏不露。”



四明内家拳传人夏宝锋体格平平，貌不惊人。



当代侠女伍清清来自这家古风浓厚的“四明武馆”

夏宝锋是宁波内家拳的第十三代传人，从2001年来到“四明武馆”到2005年伍清清拳打劫匪的四年时间里，他在四明武馆的练武场已经送走了一千多名内家拳弟子。当这些不同职业的人们聚在一起练武的时候，作为师父的夏宝锋并没有像其他武馆的师父那样为自己的弟子安排统一服装，杂乱无章似乎是对这个院子里的人们最恰当的比喻。甚至夏宝锋自己在教授弟子的时候所穿的也是不适应这块场地的西装与皮鞋。对此，夏宝锋有他的道理：内家拳在练拳的时候不讲究着装的原因就在于内家拳的随机性：碰到歹徒的时候人们是不可能先换过一套练功衣服再来过招的。

所以，伍清清谈到那个妄图对她下手却被吓破胆的歹徒时会笑着说：“歹徒也没有想到我看起来这么文静弱小的女孩子，怎么会这样反击。”

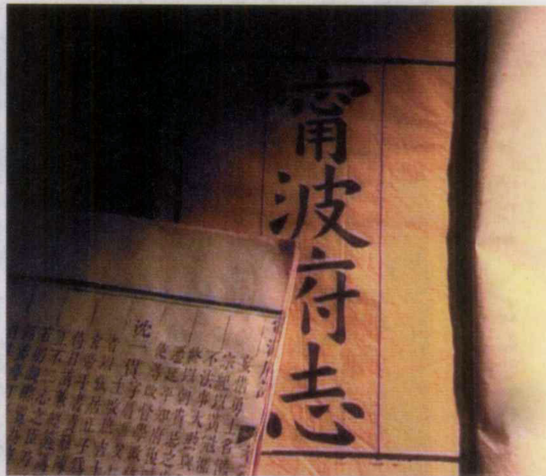
隐遁尘世，拳起布衣

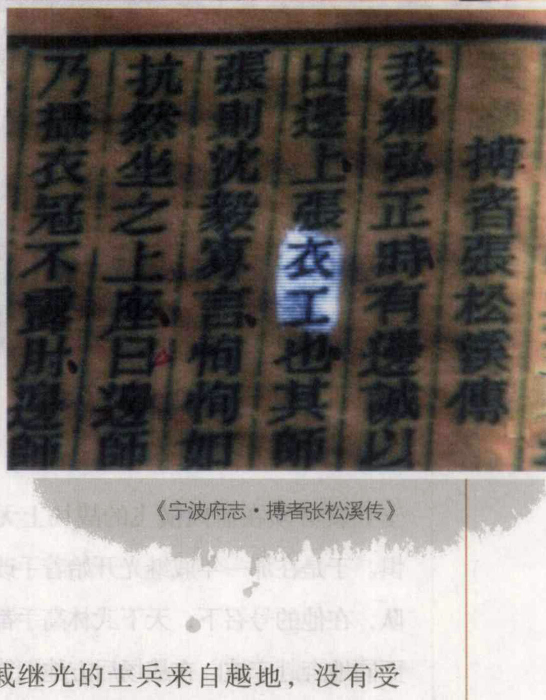
将自己隐藏在尘世中，不发则已，一发惊人。内家拳的武者似乎给人的印象总是深藏不露的。你永远无法知晓面前站着怎样一个武术高手，三秒钟甚至更短你便轰然倒地。惊愕困扰、毫无防备、不可思议，在倒地那一刻甚至根本无法理清自己的思绪。同样无法理清的还有这个门派的历史。没有人知道内家拳诞生的确切时间。于是人们就把内家拳历史的起点放在最有名的一位内家拳宗师身上。

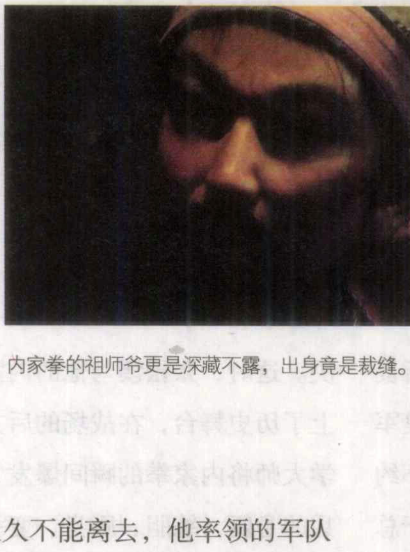
《宁波府志》中收录了一位生活在明朝嘉靖年间的当地武术家，这个名叫张松溪的人虽不是内家拳的开创者，却

是迄今为止内家拳门派公认的祖师爷，原因是他的名气实在是太大了。这个名字像儒家书生一样的张松溪是一名衣工，也就是裁缝。本该是默默无闻的普通裁缝，却在当时名震一方，那是因为他在中国历史上与一位著名的将军有着密切的关系。

明嘉靖三十八年，曾有一位将军站




搏者張松溪傳
我鄉弘正時有邊誠以
出邊上張衣工也其師
張則沈毅寡言恂恂如
抗然坐之上座曰邊師
乃攝衣冠不露肘邊師



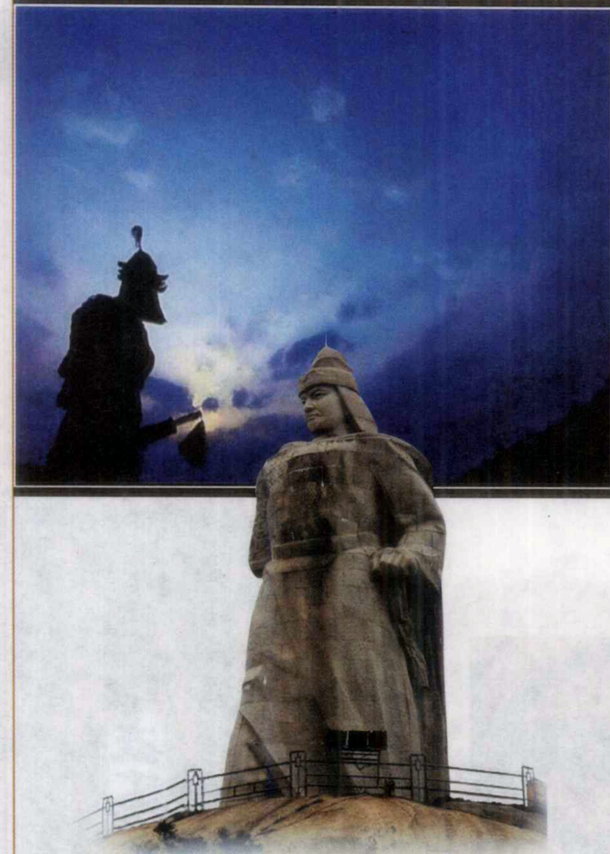
内家拳的祖师爷更是深藏不露，出身竟是裁缝。

《宁波府志·搏者张松溪传》

在海滩上久久不能离去，他率领的军队刚刚打了一场败仗，无奈的情绪让他无法对待以后的征程。这名将军就是此后大名鼎鼎的戚继光。他的敌人是来自海上的倭寇，失败的原因是他的士兵没有作战能力。

戚继光的士兵来自越地，没有受过长时间的军事训练，素质普遍不高，特别是临阵缺乏应有的胆量。戚继光早就明白用这样的士兵来抗倭是注定要失败的。

要想获得战争的胜利，那些抗倭的





戚继光遇到的难题随着内家拳显露锋芒迎刃而解

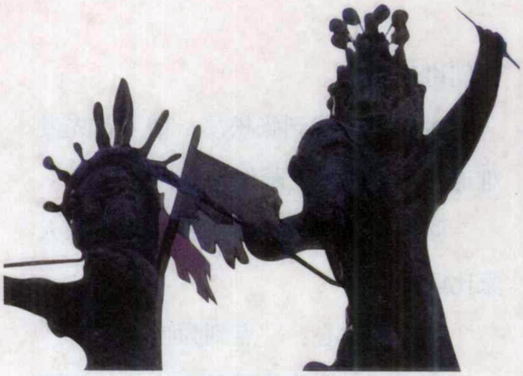
戚继光画像

戚继光是中国历史上的抗倭名将

士兵就必须在血肉横飞的战场上无所畏惧。于是在那一年戚继光开始着手改良军队，在他的号召下，天下武林高手都不约而同地奔赴宁波。在战场后方他们终于总结出可以提高士兵素质的南兵拳法。

时间一点点地过去了，武林高手看到士兵们的操练后全都失望得无以复加，因为士兵的技法无论多么精湛，他们的杀气和胆量的问题仍无法得到解决。这时，张松溪与他的内家拳终于登上了历史舞台，在战场的后方，这位武学大师将内家拳的瞬间爆发力量注入士兵的身躯，练胆、励身、变手、快走，其中以练胆为重中之重，终于为南兵拳法注入了杀气。

检验训练成果的时刻到来了，正午时分，太阳直射，是一天中最难以忍受的时刻。内家拳学员无论老幼再一次



南兵拳法给士兵以技艺，内家拳给士兵以胆气。





进行了练武之前的准备工作。一分钟、两分钟……踌躇、冷峻、坚持、忍耐，一张张几乎变了形的脸背后有怒火在燃烧，远处的敌人终于看到了他们的集体爆发。士兵们无畏地冲向倭寇，他们将内家拳瞬间的爆发写在脸上，化在兵器中，印在倭寇的鲜血里。史学家没有描述当年战场上的细节，他们只是将此后戚继光的胜利记录在史册中。那胜利不是偶然的一次两次，而是数年间的攻无不克，战无不胜。





所向披靡的戚家军令倭寇闻风丧胆，戚继光威震海疆，功在千秋。

五路拳法，一战成名

内家拳祖师张松溪助戚继光抗倭，从此名扬四海，只是他没有想到另一场关乎生死的决斗在宁波城等待着他。

在当年抗倭的战斗中，有一群来自少林寺的僧兵，这些僧人继承了中原武术博大精深的武术技法。战场上的他们凶猛异常，然而文无第一、武无第二的思想让七十多名少林僧人辗转找到了张松溪。那是一场中国武术史上为数不多的内家与外家的较量，虽然时间已过去了近五百年，但是至今在宁波城里仍被人们讲述着。

僧兵败下阵来，内家拳名号更加响亮。



少林僧兵找到张松溪，僧人首先发难道："张松溪我跟你比比武？"

张松溪淡淡地说："我从来不跟人家比武的。"

僧人不甘心："点到为止。"

"不比。"张松溪的声音依然淡淡的，却透露着坚定。

僧人有些恼火，堂堂少林武僧却被人如此干脆地回绝："为啥？那说明你没有本事！那你给我滚！"

闻言，张松溪便道："好，我是要走。"果然转身就要离开。

"不许你走！"僧人一声大喝，话未竟，对着张松溪就是一招饿虎扑羊，又快又狠。

张松溪不慌不张，一招脱袍让位，让了过去。只见那僧人登时就从栏杆上面摔了下去，众人同时一片惊呼。要么不出手，出手就是有。张松溪会少林僧兵一招定输赢。

天下武术出少林，然而近五百年前，张松溪只用了一招就将少林武僧抛出了窗外。在一些武术学者看来，当时张松溪的武功并非高深莫测，他只是将同一时期天下同一门类的武功仔细研究后，总结

历史驿站

张松溪：明代鄞县（属浙江宁波）人。一代武学宗师，创立了中国内家拳最为正宗的“松溪派”，嘉靖年间以内家拳享誉宁波府。传下内家拳的“五字秘诀”：劲、敬、径、紧、切。张松溪终身未娶，无子女，一生孝敬母亲，最后老死家乡。他择徒十分严格，所收徒弟极少，但他的武学精华还是一直传到了王征南。清雍正十三年，宁波知府曹秉仁所编《宁波府志·张松溪传》中，继承黄宗羲的观点，将天下拳术分为外家拳与内家拳，外家以少林为代表，而内家则以张三丰所传张松溪为正宗。







“饿虎扑羊”，“脱袍让位”一进一退间却是一败一胜。

出了以不变应万变的内家拳拳理。

张松溪平生最推崇的是数字学，并将其化到内家拳法中。举例来说，内家拳出拳时，如果要往前发力，只能出现五个动作：从上、下、左、右、后往前。张松溪把天下武学搏而归一，精简为五。内家拳将向五个方位的动作进一步划分，就会产生如太阳光线一般的变化，生发出许多的线路。

四明传人夏宝锋便可以在同一个套路里加入不同的兵器，甚至徒手也同样流畅，身体运动的轨迹始终没有发生变化。这就是将人体的运动轨迹精简到最少五条线的功夫。一生二，二生三，三生万物。从最简单最根本的运动轨迹衍生出无穷的变化，从而以不变应万变。

近五百年前，张松溪的武学理论不仅超越了前人，也远远地甩开了后人。但令人遗憾的是这位武学高人在生前并没有创立门派，也没有给后人留下一部武学典籍，甚至连自己的拳法也没有任何名称。在张松溪那个年代，“内家拳”这个名词还没有诞生。

点穴秘技，再现人间

在张松溪去世后，内家拳突然神秘地消失了，连同内家拳武师一同离开了人们的视线。直到康熙年间，内家拳这个名字才再次出现，而地点却是在一座坟前。

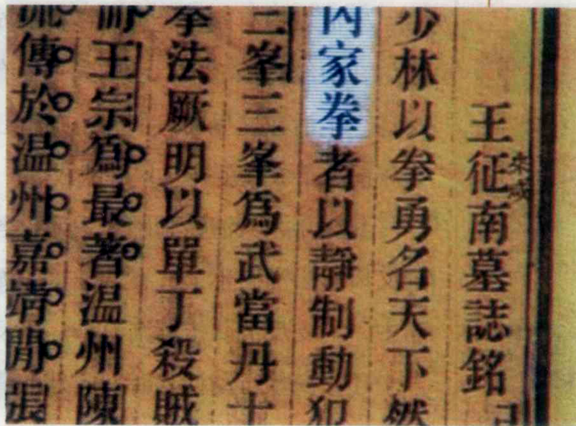
一位悲伤的文人正坐在地上，他在思念他的朋友，当从前的回忆逐渐清晰时，文人将回忆写成文字，题目叫做《王征南墓志铭》。很多年后当史学家偶然翻阅这篇文章的时候，在墓志铭中发现了“内家拳”三个字，其文曰：“少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得以乘之。有所谓内家拳者，以静制动，犯者应手即仆，故别少林为内



相传武当张三丰为内家拳祖师

家……”这位文人就是黄宗羲。

康熙八年，《王征南墓志铭》的出现是中国武术史上的一个里程碑，它对后世的影响是使中国武术产生了两种派别：内家与外家，并将中国武术内家与外家的区别写入其中。外家以少林为盛，内家则以张松溪内家拳为代表。王征南无疑是张松溪之后内家拳最杰出的传承者之一，像他的先辈一样，王征南本也是个普通人，他的身份是农民。



《王征南墓志铭》让“内家拳”的名字出山，并立了“内家”名号。

历史驿站

黄宗羲记载的内家拳：四明内家拳的集大成者、张松溪三传弟子王征南有一位好友黄宗羲，他在王征南死后写下一篇《王征南墓志铭》。在这篇文章里，黄宗羲首次提出宋徽宗时武当道士张三锋是内家拳的祖师，后来内家拳传至陕西、传至温州，又传至四明，传到张松溪，中间历经三百多年。

黄宗羲是浙东史学的开创者，是不容置疑的史学界权威人物，但他这次的结论引起了诸多争议。《明史》中也记载了一位武当道士“张三丰”，这位名为“张君宝”、号为“张邋遢”的道士根本不会武功。不知是这两个人确有渊源，还是经历了一次精彩的演绎，总之明朝这位张三丰最终竟然成了太极祖师，成为一代武林至尊。

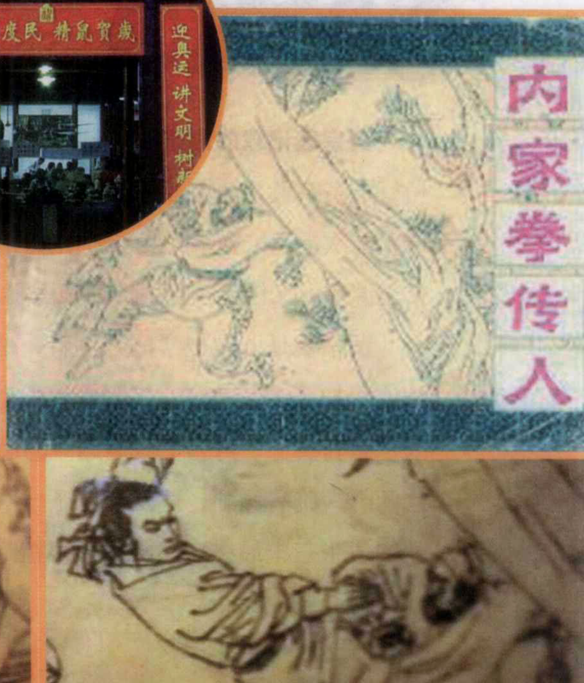


宁波城里有座曾经香火鼎盛的城隍庙，在历经百年沧桑后已失去了原有的味道。生活在这里的人们并不知道三百多年前一个农民就在这里一战成名。

1644年，大清铁骑踏入中原，各地起义风起云涌。不久，在宁波这座城隍庙中，一支反清队伍渐渐集结。当反清志士还在商量行动计划时，门外的清兵早已将他们包围。正在此时，一个名叫王征南的年轻人挺身而出，带领众义士杀出一条血路，使同仁们摆脱了困境。在短暂的时间内将众多官兵击倒，使他们丧失战斗能力，今天的人们会觉得不可思议，然而这却是真实的历史，这场战争还被后来的人们写入连环画中。



人们不记得曾经香火鼎盛的城隍庙发生的故事，内家拳传人却不会忘记。



连环画《内家拳传人》将王征南的故事大书特书





在另一部描写王征南的史料中，人们发现了他的独门绝技“斫”，文言文的“斫”在翻译成白话后，正是传说中的点穴。

王征南的点穴绝技厉害非常，曾经有一个纨绔子弟经常仗势欺人，王征南决定给他一些教训，便点了他的穴道。这一点之后，这个纨绔子弟竟一个礼拜都无法小解，终于认识到自己以前的所作所为错了，找到王征南磕头认错，表示再不作乱，王征南这才把他的穴位解了。这件事中王征南并未使出死招，否则对方会立刻昏迷毙命。

在中国许多武侠小说中，许多武功高强的侠士常常会以点穴攻击对手，然而此类小说大多为虚构，其中作为点穴的细节也纯属无稽之谈。

内家拳的点穴实际上就是打击对方要害，它是由内家拳的先辈们在中医的基础上研究发展而来的，可以收到事半功倍的效果。如“风水穴”被点住之后，人并不会像影视作品里表现的那样动弹不得，其产生的真实效果是呼吸困难，一举一动都变得很困难。这并不是被点穴的人动不了，而是他不想动，一动就疼。所以，点穴实际上跟内家拳的藏而不露是一样的，即“发则所当必靡”，用小而隐蔽的力取得最大的效果。

拳中“广陵”，重见天日

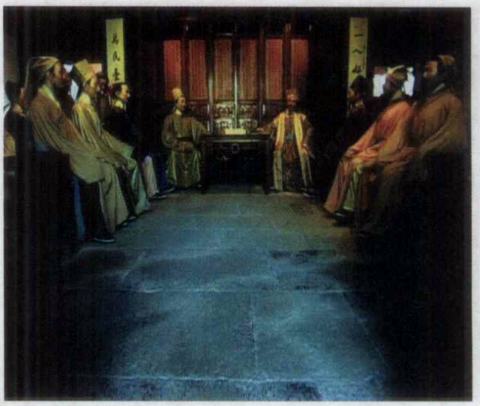
从张松溪的数字学到王征南的点穴手，王征南终于将内家拳的以小击大、在隐蔽中爆发发展到至高无上的境界。然而王征南的生活并没有像他的功夫一样完美。反清起义很快便失败了，一代内家拳武学宗师在悲愤中离开了人世。但王征南并不孤独，那个为他盖棺定论的朋友一直在陪着他，他们曾经一同研习武功，一同抗清起义，这个朋友就是黄宗羲，中国清代浙东学派的先驱。



与王征南有伯牙子期之交的
黄宗羲画像

黄宗羲与王征南，一个是儒士，一个是武夫。武夫仰慕儒士，儒士又有武夫的侠骨，于是，性格迥异的两个人意气相投，惺惺相惜。

经历反清失败的黄宗羲选择了从文，在以八股为主的封建王朝，创立了富有创新精神、思想早已超越了时代的浙东学派。但他始终怀念着那段侠骨铮铮的岁月，还让自己的儿子黄百家学习内家拳，师从王征南。



富于创新精神的浙东学派超越了所处的时代





黄宗羲最终成为中华大儒，让儿子师从王征南也算是了了自己的一桩心愿。

在王征南为数不多的几个弟子中，黄百家是天资较好的一个。可惜黄百家学艺未精，觉得辜负了师父对他的极高期望，无法将内家拳进一步传承下去，便把他自己从师父那里学到的武艺叫做《广陵散》。

《广陵散》是中国古代著名的曲谱，可惜很早便已失传，后人常常借《广陵散》指代消失的经典。如果黄百家已将自己的内家拳称为广陵散，那么今天夏宝锋所传授的内家拳又从何传承呢?

故事的发展就像武侠小说里的情节一样，夏宝锋的祖父夏明土为张松溪的第十一代传人。夏宝锋13岁那年，奉化发大水，祖母带他到祖屋，挖开墙砖，

历史驿站

《广陵散》：又名《广陵止息》，我国古代一首大型琴曲，十大古曲之一。今存《广陵散》曲谱，最早见于明代朱权编印的《神奇秘谱》(1425年)，谱中有“刺韩”“冲冠”“发怒”“报剑”等内容的分段小标题，所以古来琴曲家即把《广陵散》与《聂政刺韩王》看作是异曲同名。《广陵散》旋律激昂、慷慨，是我国现存古琴曲中唯一具有杀伐战斗气氛的乐曲，直接表达了被压迫者反抗暴君的斗争精神，具有很高的思想性及艺术性。《广陵散》在历史上曾绝响一时，建国后我国著名古琴家管平湖先生根据《神奇秘谱》所载曲调进行了整理、打谱，使一曲绝响重归世间。

取出几十张发黄的地契和书籍文物，说是夏宝锋爷爷生前埋下的，其中记载着内家拳的拳理、拳法。当他对拳谱反复仔细捉摸后才恍然大悟，内家拳原来从未失传过。

内家拳拳谱中规定：“有五不传，即好斗者不传，心显者不传，狂放者不传，骨柔质钝者不传，轻露者不传。”

基于拳谱的教诲，内家拳从不轻易授人。由于会给对手造成极大的伤害，所以内家拳在收徒时非常严格，不像其他门派一样，认为自己的拳脚了得便四处宣讲，广招门徒。只对那些脾气相投，心里中意，并且谈得来，合得拢的看重之人才倾囊相授。若非如此，便是使尽千般手段也难见内家拳法真面目。



拳谱中的“广陵散”再现人间

于是，长此以往，内家拳的传人随着岁月流逝越来越少，内家功法几乎成为“消失的经典”。

而实际上，内家拳从民国初年到民国中后期一直在民间传播着，只不过从未公开传授才不为人知。这其中的目的就是把自己伪装起来，因为太醒目的拳法派别会格外容易受到外界攻击而消亡。

当年夏宝锋在老家的祖屋中找到了内家拳谱，仔细研读之后才发现上面的拳法与儿时祖父教给他的招法完全一样：至精至深的内家拳竟以秘不示人的方式流传了五百年。

像张松溪和王征南一样，内家拳弟子都从不愿意将武功轻易泄露给别人，他们就是一群普通人，想过普通人的日子。只有在抗击倭寇和抵御侵略这样民族危亡的时候，他们才会勇敢地站出来一显身手罢了。

历史驿站

夏宝锋：夏宝锋的爷爷是四明内家拳的第十一代传人，夏宝锋的学武应顺理成章，但实际情况并非如此。夏宝锋小时候，父母并不允许他练武，但谁都没想到，13岁那年，夏宝锋居然找到了二十几张发黄的地契。那是爷爷留下的拳谱。从此，夏宝锋便沉浸于练武，常和同学们比试过招，将个头比自己高出一大截的同学打倒。父亲得知后，下死命令让他停止练习，却并不管用。中学毕业之后，夏宝锋有一次在跟人交流时，听到别人将武术招数归纳成和数学口诀类似的话来记忆。夏宝锋突然想到，爷爷留下的地契中也有差不多的口诀，原来爷爷已把复杂的武术招数用数字简单地概括了。他一下子找到了内家拳的精髓，常常带着干粮沿四明山拜访那些与爷爷有过交往的老人，向他们请教武功，全心全意地投身于武术事业之中，练就了一身四明内家拳真功夫。



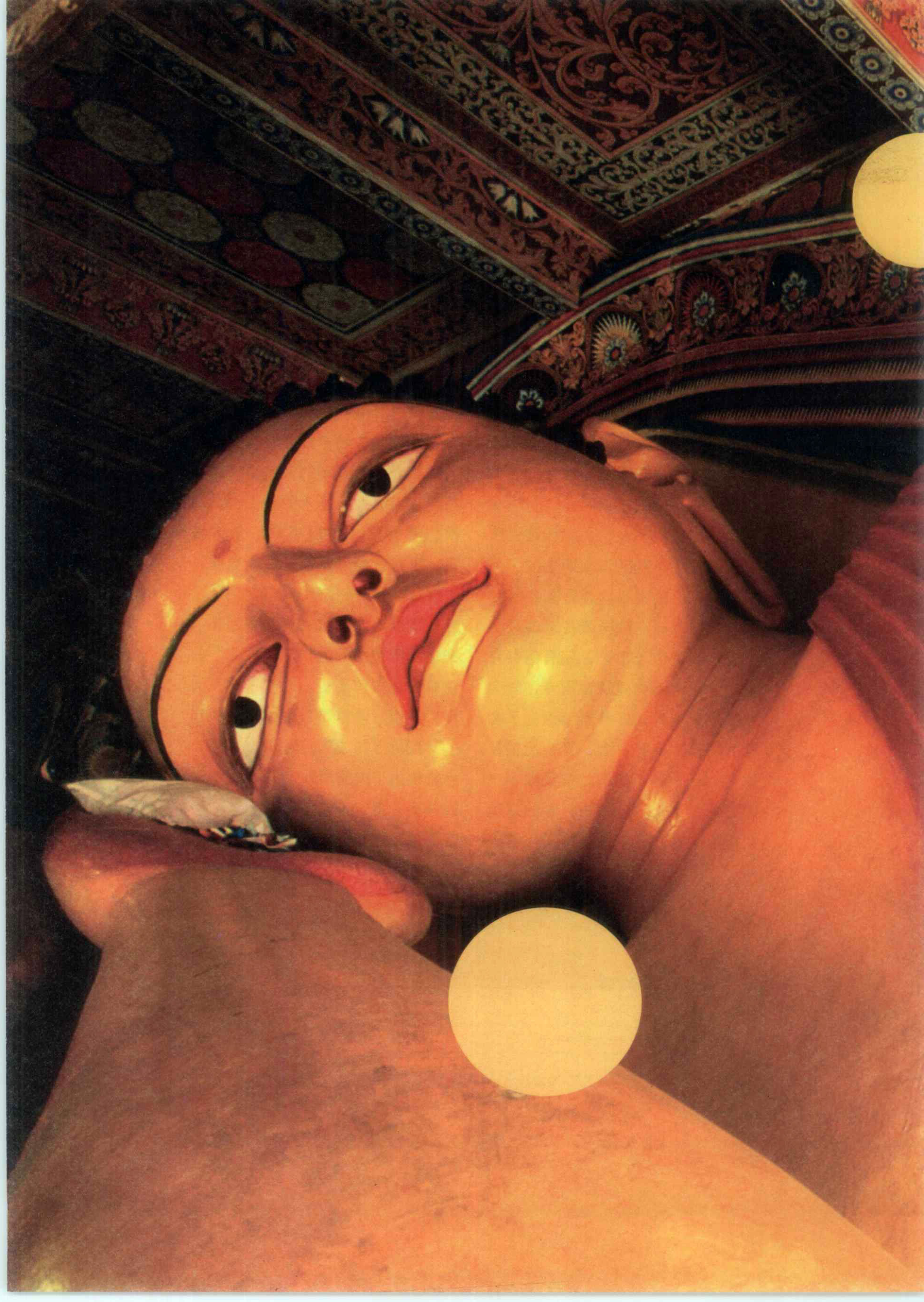
行走视点

宁波简称“甬”，滨临东海，是浙江省东南部的一个历史悠久、景奇物丰的旅游胜地和天然良港。位于中国大陆海岸线中段，经济发达的长江三角洲南翼毗，邻上海、杭州。

宁波历史悠久，山水如画，风光绮丽，是有7000年文明史的“河姆渡文化”的发祥地，是国家历史文化名城之一。我国最古老的藏书楼天一阁就位于市区，还有保存完好的北宋木结构建筑保国寺，气宇轩昂的天童寺，珍藏有佛祖真身舍利的阿育王寺等古刹，景观优美，香火兴旺，游人如织。东钱湖则一碧万顷，水天一色，与月湖的玲珑曲折恰成对比。下属县市文化古迹数不胜数，如溪口雪窦寺、余姚河姆渡遗址、鄞县梁山伯庙等。境内还有四明山和天台山两支山脉。

宁波地方特产众多，有产于宁海马灵乡望海茶场的宁海望海茶。茶园在海拔九百多米的高山上，四季云雾缭绕。望海茶外形条索细紧、挺直，色泽翠绿，白毫显露，香高持久，滋味鲜醇爽口，汤色、叶底嫩绿明亮，饮后有甜香回味。奉化水蜜桃被称为“瑶池珍品”，已有五百多年历史，以“玉露”为优，又以“晚玉露”最优，在每年的7月8月上旬成熟。玉露水蜜桃由于肉质柔软，浆液多，故又有“琼浆玉露”之誉。





鹤影禅踪

HEYINGCHANZONG

精妙的南派拳术后面是一个美丽的传说，却在一所一度神秘消失的寺庙背后变得面目扑朔迷离。寺庙间满溢的禅学与处处透着机警的拳法有着种种的巧合等待着世人的解答。答案的背后是电光火石般的交手，改变了容颜的拳法透露了武学秘笈的端倪。

导读：

在中国文化中象征吉祥的鸟类——鹤，引发了灵动武功与灵感的契合；

香火相传中，时代的转化与地域的变迁为北派拳脚带来了改头换面的变化；

神秘的南少林，禅与武紧密相连，拳脚缠绕着禅的智慧，顿悟平复着武的煞气。

HEYING CHANZONG 鹤影禅踪

白鹤亮翅

在福建福田市的一所著名业余体校里，来自福建省各地的孩子们每天都要在运动馆完成他们的日常搏击训练。这一天的训练却有些不同，因为校长洪光荣将要为学习现代搏击项目的孩子们进行一次十分特殊的传统技法教学。这项传统技法与现代的散打结合起来，解放了被拳套所束缚的散打擒拿方法中的优势，使手指的威力得以发挥，行动范围也比贴身短打大为扩展，不必顾忌进攻时

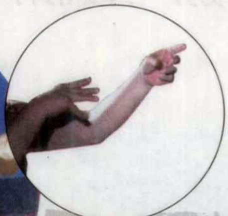


洪光荣校长在传统与现代武术间找到了契合点

被裁判以抱人两秒以上即犯规为由判为无效。

洪校长传授的这种讲究独特弹抖的拳术就是来自于福建民间的象形拳——鹤拳。鹤拳发展至今已经有三百多年的历史了，它最早的名字为“白鹤拳”，曾广泛流传于福建境内多个地区。在久远的发展过程中，白鹤拳逐渐演变成为宗鹤(即宿鹤)、鸣鹤、飞鹤、食鹤(即朝鹤，又名瘝鹤)等四种分支流派。四种拳法虽然面目各有差异，但是都讲究功法的以气补力、内外合一和出拳招式刚中带柔的弹抖发力。从外观看来鹤拳无论从手形、姿态还是身形动作都有着明显





无论从手形、姿态还是身形动作都模仿鹤鸟，恍若白鹤现身。

历史驿站

象形拳： 顾名思义，象外物之形而创立的拳法。中国武术中的象形拳起源甚早，说是拳法鼻祖也并不为过。相传上古之时已有“三人操牛尾以舞”为戏，汉魏时又有“五禽之戏”，少林象形拳属少林武功中最早并至今占有重要地位的拳法。与其他象形拳所不同的是，少林象形拳各路拳法深得象物之奥妙，能攻能守，变化多端。猴拳以灵巧而以守为攻，鹤拳以轻盈而来去自如，龙拳以气势而先发制人，蛇拳以机敏而攻其要害，虎拳威武咄咄逼人，豹拳凶猛锐不可当，均以形神兼备、惟妙惟肖而著称于世，得到了武林同道们“非禅家不能达此境界”的赞叹。它从一个方面体现了禅宗吸收老庄哲学“道法自然”的精神，同时也表现出佛教万物一源、生灵同性的观点，这也是少林象形拳能够达到出神入化境界的根本原因。

的模仿自然界中鹤动作的痕迹，也是南拳流派中最具象形特色的拳法之一。

关于鹤拳的起源，在福田民间长久流传着一个传说，很难料想传说中这种彪悍武功的创始者竟然是一位娇小的女性。

相传，福建永春有一位名叫方七娘的女子，平日喜好习武，但始终被专为男子所练的拳法所困，练功不得其法。一天，方七娘在溪边洗衣服的时候看到一只鹤停落在不远处，一时兴起便抓了一颗鹅卵石向鹤丢去。想不到的是这只鹤竟然用翅膀一弹、一抖，很容易地就把七娘丢过来的石头弹打掉了。方七娘惊异于鹤这轻盈、利落的弹抖动作，心中赞叹，同时隐约领悟到了一些拳理。聪明的七娘很快便

白鹤展翅，引发武术灵感。





取白鹤的飘逸、灵动，七娘自创拳派，流传百年。



历史驿站

南拳：南拳拳系形成于清初到清代中期的广东、福建沿海一带。因闽粤一带人体型较为瘦小，力气也相对弱些，因此特别重视下盘的稳定性，讲究步法的灵活多变，上肢动作绵密迅疾，有时下肢不动，拳掌可连续击出数次，讲究贴身靠打，多出短拳，充分发挥“一寸短，一寸险”的优势。南拳在武侠传奇小说和影视剧中占有重要的地位，比如福建南少林，传说中是一个反清的大本营，清兵火烧南少林，洪熙官来到广州，隐居在大佛寺，与佛缘和尚共开武馆；又如方世玉，为广东“少林十虎”第二人（第一人为洪熙官），其母苗翠花是“少林五老”中的苗显之女，有“一代女侠”之称。晚清南拳又出现了“广东十虎”，其中的第三位铁桥三、第五位苏乞儿，也是许多武侠文化作品中的主人公。

将这拳理引入拳法中，进而创造出以弹抖的力气为特色的鹤拳。

鹤翅弹抖

鹤鸟翅膀的动作让一个痴迷于武功的女子茅塞顿开，这种弹抖究竟是怎样一种力道？

细细观察鹤拳之中的弹抖动作，就会发现由发力开始到手臂击出，力道由手至腰，由肩至手犹如波形一般带动传递，与一条鞭子被抽抖出去的道理相同。这样的发力使打击点接触到打击体



翩翩白鹤，引发灵感。

历史驿站

方七娘：关于方七娘创拳还有一种传说。清朝康熙年间，福建省福宁州北门外的方种公妻室早亡，唯一的女儿名叫七娘。方七娘自幼聪明过人，好学武艺。一天，七娘正埋头飞梭织布。突然，一只白鹤翩翩飞来，停落机旁，许久不肯走。七娘顺手抓起梭盒掷去。但见白鹤轻轻展翅，把梭盒弹了回来。七娘又举一竹枝，向白鹤打去。白鹤一脚轻轻抖动，竹枝反而被弹到厅堂外去。入夜，七娘睡梦中见一老人对她说：“我是白鹤仙人，有正法似刚非刚，似柔非柔，名为鹤拳。你若愿意，我当全都传授给你。”七娘喜出望外，便拜其为师。从此，白鹤仙日夜不停，教方七娘拳技。几个月后，方七娘成了远近闻名、独具一格的拳师。后七娘随夫来到永春县，并传授鹤拳，鹤拳就这样在永春山区扎根繁衍开始结果，成为乡人普遍喜爱的武艺。



的时间极其短暂，收发皆如闪电般迅猛。这种由全身瞬间抖放出来的爆发力，和我们熟悉的通过肌肉收缩出拳打击的方式有着本质的不同。

这一逆一抖，时间非常短促，于是力道也变得非常集中。若一收一发间有一个较长的发力距离，力道便更足了，在时间和空间上形成一个完美的结合，拳法会变得十分迅猛。

根据自身条件扬长避短开创拳派，历来是存在于中国传统武术生成发展中的一条规律。武功以怎样的面目出现，

往往隐含着创拳者对攻防、搏击的自身认识。南方人由于普遍身材矮小，贴身近打成为在搏击战术中最为适合的功法。鹤拳弹抖力的爆发与短促为此种战术提供了条件，贯穿鹤拳始终的也就是贴身近打、一招制敌。

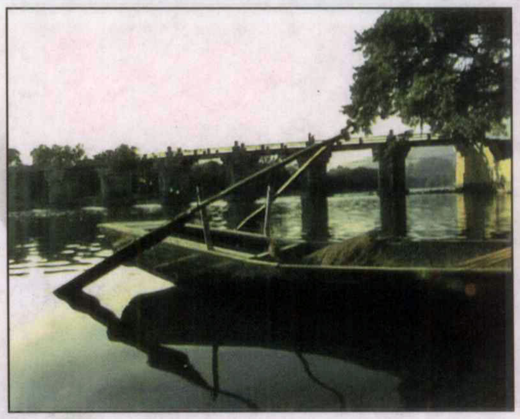
鹤拳虽名为拳，但攻防过程中却极少用拳是鹤拳手法的一个明显特点，肘、指、掌或如同尖嘴鹤一样的鹤形手才是鹤拳发起攻击的锐利武器。

这是因为鹤拳从其创始便是一种女子练的拳，它需要一定的硬度来弥补女子的拳脚力气不像男子那样刚劲有力的弱点。于是鹤拳便模仿鹤嘴，把着力点落在最小的面积上加大力度。鹤拳的出拳方法也与众不同，一般的拳法用的是平拳或掌，鹤拳则是用前方的中心受力点，利用打击面积小的优点，目标不





鹤拳从其创始便是一种好练的拳，需要一定硬度来弥补它的弱点





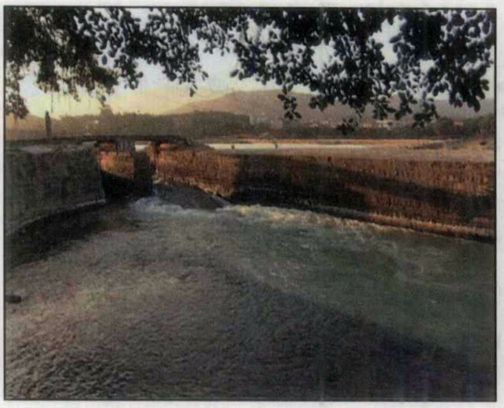
在攻击对方肌肉较厚、耐受性较好的胸部，而主攻肋骨、肝区、脾、耳下的两个穴位所代表的两条颈动脉，这种拳法也叫“姜母拳”。

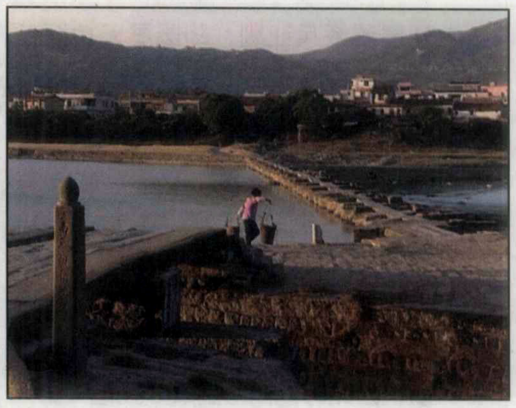
以巧打拙、以硬击软，鹤拳所具有的这些拳法特征似乎都符合类似女性这样的弱小者面对强敌用武功时所要考虑的因素，然而，鹤拳的来源果真像传说中的那样吗？在方七娘观察鹤的动作而获得创拳灵感的故事中，有一个小小的常识人们往往会忽略，那就是无论历史还是现今，能在福建地区见到鹤鸟基本上是一件不可能的事情。

鹤作为一种随季节变化而迁徙的候鸟，夏季后的栖息范围一般在我国东北或者更北的远东地区，入秋之后则迁徙到长江下游、浙江一带的沼泽湿地。历史文献中鲜见福建地区出现鹤鸟的记载。那么鹤拳这种象形武术为什么会在福建地区广为流传呢，它的出现除了那美妙的传说是否还有其他的渊源？

鹤落少林

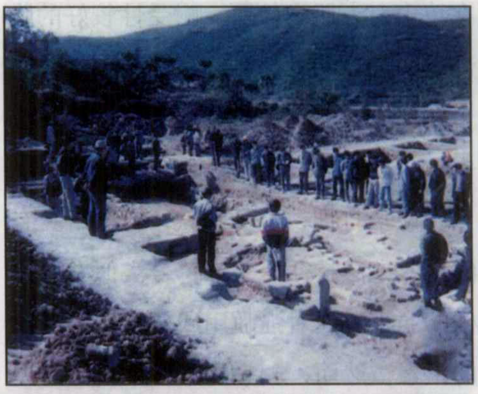
20世纪90年代初，在距离莆田地区17公里的山中，一个名叫“林泉院”的寺庙遗址的发现成为当时震动中国武术界和考古界的重大事件。经各方专家对遗址中发现的种种迹象进行考证后，得出了一个惊人的结论：可以初步认定昔日的林泉院就是曾在历史中消失了的一方武学胜地南少林。这个发现给莆田带来了意外的惊喜，经过地方政府在遗址上进行的恢复翻建，南少林寺再次向人们展现出它昔日的恢宏。





莫非有神相助，白鹤为拳法落脚福建。

明末清初，中国南方武术出现了一次爆发式的发展，以福建广东为代表的南拳，一时涌现出众多门派、分支。而大多数流派的起源和南少林神秘的武功都有着千丝万缕的联系，火烧少林、五



由于一场大火，南少林所在地便成了一个历史之谜，直到遗址的发掘与专家的考证将谜底揭开。





历史驿站

火烧少林与五祖创拳：相传清康熙年间，一个名叫西鲁的小国造反，朝廷屡屡派兵征剿，却屡屡无功而返。于是朝廷张榜许诺，凡是能征服西鲁叛军者，封侯万户，赏金万两。一纸皇榜贴到了少林寺门口，被武僧们揭了去。他们立刻引马出征，一战而获全胜，得到康熙皇帝嘉奖，于是少林武功美名传天下。但没过多久，有奸人诬告少林寺武僧日日习武，有谋反之意。康熙皇帝派三千兵马前去嵩山，一把火烧了少林寺。可怜寺中几百人，只有五人生还，辗转逃往泉州南少林寺落脚。这五位僧人四处寻访英雄豪杰，创立了洪门（天地会），立誓“反清复明”。福建、广东、湖北一带的南拳都由这五位僧人传出，因此尊他们为南拳“五祖”。

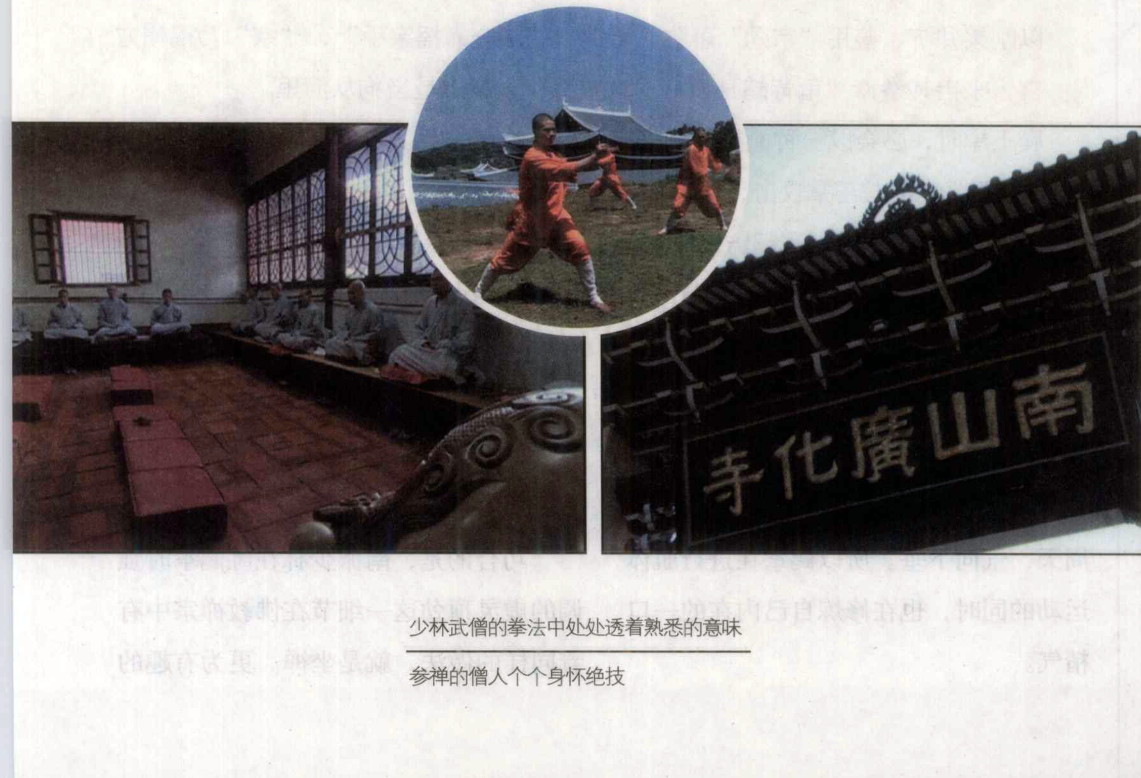
祖创拳……每一个传说背后都包含着一种武功的渊源出处。而鹤拳作为南派武术的重要流派是否也同南少林存在着某种联系呢?

广化寺是莆田市的一所著名禅宗寺院，这里同时也是福建佛学院的所在地。寺内潜心于佛学的青年人中，一部分学生还肩负一定的使命：他们将在学成之后入驻重新建成的南少林，承担起复兴南少林禅宗宗廷的重任。因此除了必修的佛学之外，另外一项功课内容就是研习武功。

在这些年轻人所习练的各种武术套路中，有一路源自嵩山北少林的鹤拳。虽然这种少林鹤拳的外形与动作幅度都与福建鹤拳有着明显的不同，但还是能找到与福建鹤拳似曾相识的拳脚影子。

事实上，历史中的南北少林武功一脉相承，地处中原的北少林原本就有龙、虎、豹、蛇、鹤五行拳法，每套拳法都有其相对的起点、落点。无独有偶，福建鹤拳在这一点上与少林鹤拳有着惊人的相似。

鹤拳修炼的实质是“练精”，这里面有动静结合、快慢结合、外练筋骨皮与内练一口气相结合。练精的方法之一是虚灵顶劲，舌抵上腭，下颌微收，沉肩垂肘，呼吸的时候在腹中形成一个小



少林武僧的拳法中处处透着熟悉的意味

参禅的僧人个个身怀绝技



南少林拳法含着一口精气内外兼修

历史驿站

鹤拳：亦作“永春白鹤拳”，相传为清初福建方七娘所创。在闽南谚语之中有一句：“永春白鹤拳，无烧也拉伦。”也就是赞誉永春白鹤拳就算是未臻上乘，但也相差不远。鹤拳只是一个总称，又分为宗鹤、鸣鹤、飞鹤、食鹤四支。鹤拳皆以“三战”为其基本功，讲求“气沉丹田、练丹田功、以气补劲”。宗鹤以刚柔并济、善用“宗劲”著称。所谓“鹤法全靠摇宗手”，“宗”乃福州方言，来自其拳谚“龟背鹤身、虾退狗宗身”，意思是当狗从河里爬上岸时，必会以一种颤抖之劲来抖开身上的水，所以名其为“宗劲”。鸣鹤善掌攻击、多以声发力，故名“鸣鹤”，劲力有“颤吹劲”之称。飞鹤仿效白鹤飞翔、跳跃、展翅等动作为主，以声助力，形态优美。食鹤有如鹤的掠食、啄食，动作轻巧，多用指法，以静为主，讲求突袭。



周天，气向下垂。所以鹤拳在进行肌体运动的同时，也在修炼自己内在的一口精气。

巧合的是，南派少林在练鹤拳时强调的虚灵顶劲这一细节在佛教禅宗中有着同样的做法，就是坐禅。更为有趣的

是，在佛教语中“坐禅”又称为“坐功夫”。坐功夫的目的是为了摒弃杂念，见性见心，进而开目成佛。这种静坐的功夫中所要达到的凝神一处、气沉丹田即鹤拳拳法当中引导气息、培养内力的













经过了历史的洗礼，南少林寺再现往日辉煌。

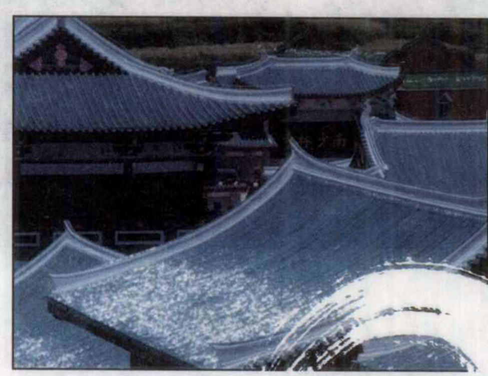
金字匾额，大殿佛像，袅袅青烟，再暴躁的功夫也会被感染而变得充满禅机。

练习要旨。

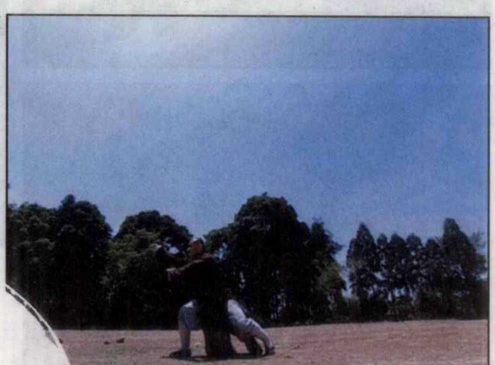
鹤拳、禅学与源出少林的武术之间这种种相同之处仅仅是一种巧合吗?

人们进一步探究福建鹤拳与少林鹤拳之间的关系时不免产生这样的疑问：两种鹤拳虽然在许多方面有着相同之处，但在外观上少林鹤拳更加飞纵飘逸，而福建鹤拳则外表稳健朴实，而且更注重发力的效果。两种鹤拳如果真的存在渊源，那么又是什么原因让他们形成了这样重大的差异呢?

原来，在鹤拳流传过程当中历经战乱，乱世使拳法中边缘性、装饰性的东西渐被摒弃，鹤拳更需要的是实战性的拳法。于是在从北方到南方的长时间的发展变化中，华而不实的拳脚得到精简，而那些具有强烈攻击性、实战性的内容被添加到拳法中。另外，地域的变化也是南北鹤拳迥然有别的另一个重要原因。北方人体型高大，北方拳法的风格也多是长弓大马，处处咄咄逼人，功力尽显；南方人的身体条件没有北方人突出，先天条件不足的情况下无法处处表现功力，于是便将整套拳法进行浓




稳健朴实的北腿与飞纵飘逸的南拳遥相呼应




没有花拳绣腿，招招制敌，拳拳致命。

缩，动作幅度变小，发力则更加讲究。于是南方鹤拳整个动作幅度都比北方鹤拳小得多，以扬长避短。

双翼相生

尽管南北少林都是众人皆知的武术胜地，但作为佛教禅宗寺院，少林武术中以禅入武、以武悟禅的禅武合一思想却并未被更多人所了解。在少林僧勇看来，如同世间万物都包含着禅学智慧一样，习武也是一种以练武为途径来认识自我，感悟佛法的修行方式。在武术功夫的外表下，拳拳是禅机，是少林禅武文化的深邃内涵。

在我们熟悉的一些少林功法中就可以感受到它们所包含的佛教哲理，以锻炼指力享有盛名的少林功法就以“二指禅”来命名。在禅宗佛教普度众生的思想下，禅宗智慧也处处隐含在民间流传的武术之中。

武与禅结合在一起就好比是一只大鸟的两个翅膀，不能分开。练武的目的是增强习武者的修行，而修行的目的则在于弘法，利生，将帮助众生作为自己的义务。所以不管是对寺门弟子还是俗家弟子，南少林都会在他们学拳的过程中灌输禅理，南少林拳中也就处处包含

历史驿站

南少林寺：莆田南少林寺遗址位于福建莆田县西天尾镇九莲山林山村。九莲山中有座林泉院，规模宏大占地约三万平方米。相传河南嵩山少林寺十三武僧因协助唐太宗，被太宗赐“僧兵”，并准许在全国各地建立十座分寺。据考，九莲山的林泉院就是少林寺十座分寺中较早创建的分寺之一。至北宋嘉佑年间（1056—1063），已形成很盛的武风，成为我国东南沿海武术活动的中心，故称之为南少林寺。清朝时因参与反清复明活动被清廷镇压焚毁。1986年至1988年，原莆田县在文物普查中，发现了这座湮灭了几百年的寺院遗址，经过认真发掘，发现了5个刻有“僧兵”、“诸罗汉浴煎茶散”等文字的北宋石槽。据传，只有少林寺才能冠之以“僧兵”二字。1992年4月25日，南少林遗址论证会暨重建莆田九莲山南少林寺新闻发布会在北京人民大会堂举行。



着南禅禅理了。

武术源起于人与自然、族群与族群之间的争斗，但在其发展过程中，原本只是单纯搏击争斗的武术在长期与中国传统儒、道、佛文化共生交融中逐渐升华，最终达到一种武术文化的高度。福建、广东是佛教南派禅宗聚集的地方，所以南派武术在百年传播过程中其内涵



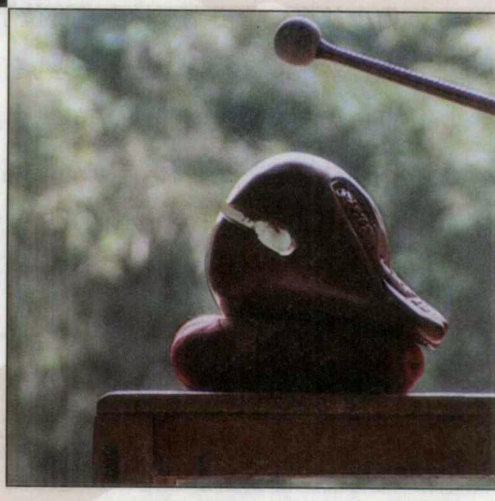
武术长期与中中华儒释道文化共生交融，逐渐升华为一种特有文化。

深深受到了南禅文化的影响。

作为南拳分支的鹤拳，其招术的显著特点是快如闪电、一击即中，招式中更是招招有杀机，连防守之术也具有非同寻常的杀伤力。这与南派禅宗善于在特定情景中给人以顿悟，从最普通的事情中生发道理而显得讥讽峻峭、收放自如何其相似。

鹤拳从美丽的传说中走来，又在发展中与禅宗武学渗透交融，这就如同一种感知的研磨，也是认识对方与认识自我的身心修炼。鹤拳的支手最高境界在于仿佛眼睛不用看着对方，单凭手的感觉就判断得出对方用的是哪一种劲道，进退自如，甚至双方可以边支手边谈天，完全不受影响。

刚柔相济是武，清澈见底则是禅，磨炼的过程是量的积累，刹那间的爆发则是质的飞跃。在最终的境界上，禅与武这两种文化与其说殊途同归，倒不如说本就同出一辙。

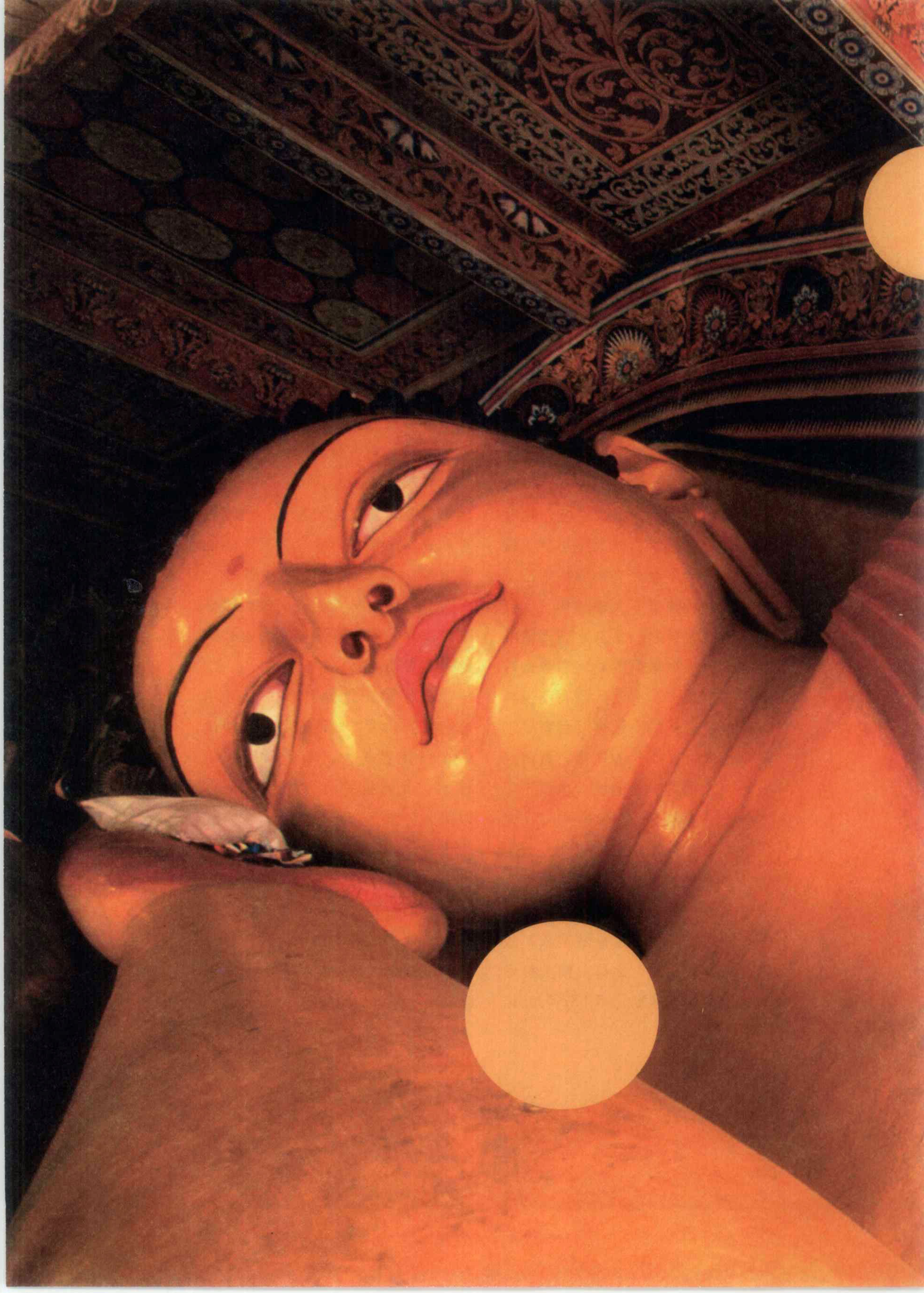


木鱼敲打出禅机，安抚着武术的戾气。

莆田市，别称“兴化”，位于福建省东部沿海。当地通行莆仙方言，全市有少数民族30个。莆田旅游资源丰富，湄洲妈祖祖庙和三教祖祠在全国、东南亚及世界许多国家和地区都有重要的影响；九鲤湖风景区以湖、洞、瀑、石四奇著称，是“福建三绝”之一；距离市区5千米的大型古堰木兰坡，是我国现存最完整的古代大型水利工程之一，是全国重点文物保护单位。广化寺为福建省四大禅林和“十佳风景游览区”之一；玄妙观三清殿是福建省保存最好的唐代道教玄妙观建筑群之一；此外，还有南少林寺遗址，宋代的古谯楼及蔡襄墓、瓷窑古遗址及明代的抗倭名城莆禧城等一大批古建筑遗址，也有千年古树——荔枝树 “宋家香”，龙华的古樟等树木。

少林精髓在武术，南少林寺乃是南派拳种的重要发祥地，北少林擅长腿功，南少林以拳法见长，故素有“南拳北腿”之称。南少林寺始建于南朝陈永定元年(557年)，比河南嵩山少林寺仅晚建六十多年，寺院正处莲花山盆地中心，在反清复明的斗争中被清兵焚毁。1998年春，经福建省人民政府同意，重建莆田南少林寺，首期工程开发投入八千多万元，已全部竣工并正式对外开放。南少林景区，有南少林寺、九华叠翠、紫霄怪石、关岷帝庙等景观，还有九牧祖祠、澄渚书堂、九华山摩崖“虫文鸟篆”的仙篆文字，更有海上女神林默娘、三一教创始者林兆恩、民族英雄林则徐、著名理学家朱熹的史迹和石刻等人文景观。

由于莆田地处我国龙眼栽培适宜区的北缘，日照充足，雨量适中，日夜温差大，所以莆田兴化桂元、龙岩枇杷、龙岩荔枝自古以来久负盛名，无数文人墨客为其赋诗撰文。北宋以来，兴化米粉一直为当地著名特产。兴化米粉条细如丝，洁白如银，质佳味美，且耐储藏，便于携带，富于韧性，煮、炒、炸皆可，是独具特色的地方风味。



太祖之门

TAIZUZHIMEN

“打遍天下第一家，太祖功夫最可夸。大宋皇帝赵匡胤，少林寺里传秘法。十八绝技第一先，古刹练到金銮殿。若问此拳名和姓，少林定宋太祖拳。”传说宋太祖赵匡胤在未成大业之前，曾为少林俗家弟子，学习正宗少林拳棒。他历经多年苦练，颇有心得，遂以少林为根，自开一门，即太祖门，又称太祖拳。

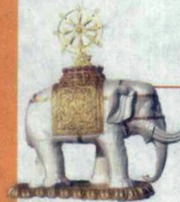
NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA

武林十大门派

导读：

太 祖 拳 歌 诀

太祖神拳中四平，斜身绕步称英雄。
招阳拳独打太岁，蹁躚脚力跺斩通。
斜行虎谁人不惧，双手臂胆战心惊。
差身拳多能变化，窝里炮人人害怕。
铁扫帚就地旋风，旋风脚随身就起。
盘肘式卧马提铃，汗油锤提铃不住。
后有仙人来指路，刀对鞘各显神通。



TAIZU ZHIMEN

太祖之门



皇帝开创的门派

中国的传统武术拳法众多，门派林立，大多来源于民间市井，但是有一个门派却宣称他们的拳法直接来源于一位皇帝，这个门派就是太祖门。在民间的传说中，赵匡胤曾在嵩山少林寺拜师学艺，练就了一身好功夫，所以才有了掌管兵权，统率军队的机会,也才有了后来黄袍加身，贵为天子的命运。



马上皇帝——宋太祖赵匡胤像，他通过“杯酒释兵权”的手段，解除了武将们对皇权的威胁，为经济、文化的高度发展，创造了良好条件。

事实上，宋太祖赵匡胤擅长武艺并非后人凭空杜撰，《宋史》说他“少时学骑射，则出人之上”。宋人笔记中也说他擅长使用棍棒。《水浒传》中一开始就有这么两句话“一条杆棒等身齐，打四百座军州都姓赵”。由此可见宋元以后，宋太祖擅武的故事已在民间流传，而且他擅长的兵器是棍。《宋史·太祖本纪》中曾说：“宋太祖起介胄之中。”赵匡胤的父亲赵弘殷，曾是后唐、后晋、后汉、后周四代王朝的禁军将领。少年时的赵匡胤，《宋史》评之为：“既长，容貌雄伟，器度豁如，识者知其非常人。”

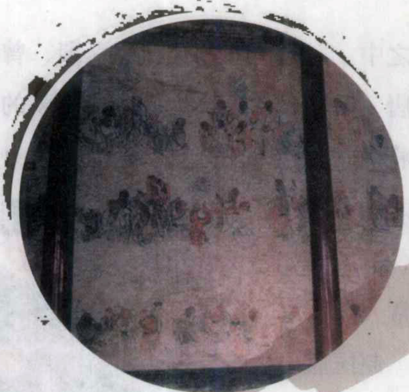
赵匡胤出生时，曾经傲立当世的大唐帝国已经在世界上消失



一条盘龙棍打下赵氏三百年江山的宋太祖赵匡胤立身像

历史驿站

禁军：原指皇帝的亲兵，即侍卫宫中及扈从的军队。历代有直称禁军、禁兵的，也有另立名目的，还有以此名义扩大其任务范围的。唐代禁军初有元从禁军，以后陆续出现飞骑、百骑、千骑、万骑等名目，演变为左右羽林、左右龙武、左右神武、左右神策、左右神威等十军。其中如神策军戍守各地，任务不仅限于宿卫。北宋称正规军为禁军或禁兵。从各地招募，或从厢军、乡兵中选拔，由中央政府直接掌握，分隶三衙。除防守京师外，轮流调戍各地，使将不得专其兵。每发一兵，均须枢密院颁发兵符。编制单位有军、指挥、都。士兵皆属雇佣，且沿用五代朱梁定制，文面刺字，社会地位低于一般人民。北宋中叶，禁兵增至八十余万人。王安石变法时裁减兵额，置将分领，战斗力有所提高。北宋末年，政治腐败，军队缺额极多，京师三衙所统禁军仅存三万人。北宋灭亡后，禁军主力溃散。南宋时，各屯驻大军取代禁兵，成为正规军；而各地尚存的禁兵，则成为专供杂役、不从事战斗的部队。



少林寺练功大殿的壁画——著名的练武深坑就在此地

整整20年了。一个平衡被打破，接踵而来的就是长久不息的动乱。他受家庭的熏陶，自幼爱好骑射和练武，并摔打出一身的好武艺。赵匡胤可谓武功第一的皇帝，其自创太祖长拳，为中国武术界六大名拳之一。他还发明了“大小盘龙棍”，正所谓一条盘龙棍打下赵宋江山三百年。赵匡胤是否进过少林寺已经无从考证，但是从他使用的兵器——盘龙棍来看，至少可以说他是学过少林武术的，因为棍正是少林武僧常常使用的武器。

在众多与少林寺有关的武侠电影中，少林棍给人们留下了最深刻的印象。一根用来挑水担柴的棍子，在少林武僧的手中变成了得心应手的兵器，少林棍几乎成为少林武术的代名词。而“十三棍僧救唐王”的故事更是为人们所津津乐道，我们可以看出棍在少林武术中占有至关重要的位置。



少林寺壁画（远景）展现了少林武僧们习武强身的场面



少林寺壁画（近景）

在民间传说中，后来赵匡胤学成离寺，挟技闯荡江湖，因其武功高强，被征招从军，战绩卓著，后升至大将。而历史事实是公元949年，浪迹天涯的赵匡胤遇到了当时正担任后汉枢密使的郭威。郭威此时正领兵在河中(今山西永济)平叛，于是身强力壮、精通武艺的赵匡胤投到了郭威旗下。

历史驿站

枢密使：官职名。唐宪宗元和四年，以宦官梁守谦为枢密使，枢密使一职自此始。其后宦官多以枢密使名义干预朝政，甚至操纵君主的废立。至唐末昭宗时，枢密使权力更大，直接指挥公事，侵夺宰相权力。后来宣武军节度使朱温尽诛宦官，始改用士人为枢密使。不久朱温篡唐称帝（即梁太祖），改名崇政使，以君主左右最亲信大臣任此职。后唐复称枢密使。宋代沿其制而稍加变通，以枢密使为枢密院长官，与同门下平章事等共同负责军国要政。枢密使有时也称知枢密院事，简称知院。其副职称枢密副使或同知枢密院事。任此职者一般为文官，且往往由同平章事兼任。凡军事之措置，均由枢密使秉皇帝意旨决定执行。



后来郭威（后周太祖）即皇帝位时，赵匡胤任禁卫军长，甚得当时已是开封府尹的柴荣（即后来的周世宗）赏识，成了柴荣的部属。周世宗即位后，赵匡胤在随世宗南征北战中军功卓著，深得柴荣的信任和重用，成为威震一方的禁军高级将领之一。后周显德六年(959年)，周世宗北征燕云，势如破竹。但不幸的是，世宗不幸染上重病，被迫退军后不久便去世了，由其幼子柴宗训继位。临死前，世宗对高级军政人员进行了人事变动，赵匡胤升任殿前都点检

（禁卫军首领）。显德七年(960年)正月初四，掌握禁军的归德(治宋州，今河南商丘南)节度使、殿前都点检赵匡胤，乘“主少国疑”之机，发动陈桥兵变，黄袍加身，夺取了后周政权，建立宋王朝(史称北宋)，改元建隆。

传说赵匡胤登基后，招集天下英雄好汉，以武会友，选出优秀拳种十八家，分门分派，定势下传，以太祖门居首，太祖拳随之流传开来。

宋太祖乃一代马上皇帝，一条盘龙棍打下赵氏江山，其文治武功之强自不待言。然而宋太祖毕竟是一位政治家、军事家，而非武术家，是否有此闲暇创制拳法，我们无从考证。但流传至今的太祖拳法，至少在明代之前便已大放异彩了，这却是不容置疑的事实。

明代抗倭名将戚继光在其著作《纪效新书》中说：“古今拳家，宋太祖有三十二势，又有六步拳、猴拳，各势各异，而实大同小异……”由此可知，在明代戚继光之前，便已有宋太祖长拳流传了。而明代著名武术家程冲斗在其《少林棍法阐宗》中说：“古人制艺必立意，吾人资性各有所长，岂可尽废。惟杨家枪、太祖长拳、绵张短打、孙家阳手棍、少林兼枪带棒，乃五家不传。苟能习练精熟，得其心印，余可敝帚弃之矣。”可见宋太祖长拳在明代时仍颇有声誉。

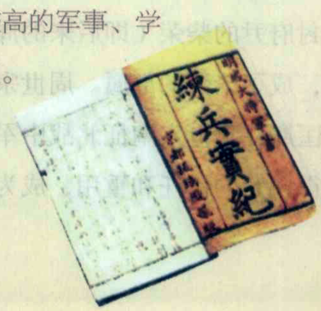
实际上，太祖长拳可能源于宋太祖训练士卒的 遗法真传，他总结士卒在



记载太祖三十二式长拳的兵书《纪效新书》，作者为抗倭名将戚继光。

历史驿站

《纪效新书》：明代著名兵书。出自抗倭名将戚继光之手，所述内容具体实用，既是抗倭斗争中练兵实战的经验总结，又反映了明代训练军队和沙场作战的特点，尤其是反映了火器发展到一定阶段后，作战形式的变化，具有较高的军事、学术价值。



战场上拼杀的格斗经验编成三十二式长拳。宋太祖登基后成为一代帝王，昔日士卒更觉此拳的珍贵，于是将其命名为“宋太祖三十二势长拳”。

空口无凭，这里尚有《少林拳谱》为证。宋初少林寺住持福居禅师为振兴少林拳法，曾邀请当时全国十八家武林高手入寺切磋技艺，宋太祖长拳便是十八家之一。后福居禅师综合诸家之长，汇成《少林拳谱》，这也是少林拳法的起源。

中国武术发展至清代达到巅峰状态，一时门派林立。宋太祖三十二式长



武林胜地——嵩山少林寺，相传宋太祖赵匡胤曾在此学艺。

拳便也分成诸多流派，其中最知名的，还要数少林太祖门。

有太祖门传人讲，“太祖门”的名称是宋太宗御赐的，原称少林派“通背门”。

不传之秘：“八式”诀

太祖门的指导理论是“八式”诀，即闪、展、腾、挪、挨、帮、挤、靠。这八个字是纯正的少林秘籍，它精炼、完整地概括了应该怎样练习，何为最高境界以及如何应用，简单易学，操作性强，为后辈习练者指出了捷径。

“太祖门”的搏击方式是短打欲攻则进、欲守则接而攻之、进亦攻、守亦攻，即臂发而不收，有果而止。因此有“出臂一条枪”之说，在三十二势中，招式尽显收发自如的奥妙。这便是习武者常说的“先发制人而后发亦制人”，终生演练的攻守架子是“八步短打”。

太祖拳法讲究实战，攻防格斗，起如风，击如电，前手领，后手追，两手互换一气摧。特点为套路严谨，动作舒展，招式鲜明，步法灵活，刚柔相济，虚实并兼，行拳过步，长打短靠，爆发力强。其劲力发挥于撑、拦、斩、卡、撩、崩、塞中，“囚身似猫，抖身如虎，行似游龙，动如闪电”。其主要手法为挑、砍、拦、封、闭、缠、扫、踹、弹、撩、勾、撞、绊、缠。交手时，讲求一胆、二力、三功、四气、五巧、六变、七奸、八狠。进身前“审势

观察细留神，逢弱直冲入中门，遇强避锋绕步锤”，手步相连，上下相随，遇隙即攻，见空则扑。招式有非攻即防，虚中寓实，实里含虚，一式多变，借敌之力以制其身。

可以想象，凭此拳法，太祖军队必曾制胜沙场，武力制敌。

内外一体的太祖长拳

太祖长拳流传日久，传承各异，其拳法难免有所差异。这套拳法之所以称节、段，而不称路，是因上一节的收势即为下一节的起势，全拳如长山之蛇，击尾而首应，循环无端。

在外行人眼中，太祖拳属少林拳，是外家拳，其特色定是刚猛，实则不然。太祖拳的动作刚柔相济，其柔和之处较之陈氏太极丝毫不差，其刚猛之处也不落八极拳之下风。如“摇辘轳恨地无环”一招，前柔后刚，又如“晃乾坤伏底通背”、“上步横靠身连进”两招，动起来如大蟒蛇行、滚滚而动，令人叹为观止。

太祖长拳内外一体，拳法中暗含各种功夫训练。如起势的双按掌实为少林派十八罗汉功的呼吸法，猛然提气聚神，用于对敌。

历史驿站

八极拳：全称开门八极拳。八极为阴阳，“极”意为巧妙变化，趋于极远。八极拳法始于沧县孟村镇，于清代雍正五年至十年由两位武林高手传于少年拳师吴钟，吴钟学成后因独闯少林而名扬江南，后又因打败了清恂郡王爱新觉罗·允禵而誉满京华。八极拳发力刚劲、爆烈骤变，跃进中以势险而夺人，进击中以节短而取胜。八极拳法已传十一世，习练者遍及华夏。



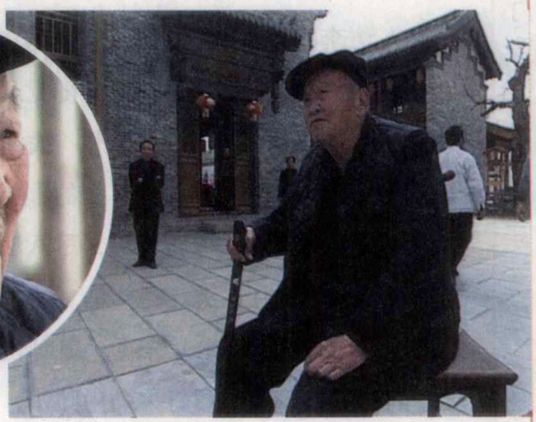
释兵趋罗汉大红拳

在山东省菏泽市郓城县宋江武校里有一位德高望重的武林前辈黄广勋，老人家已经88岁高龄了，担任宋江武校的总教练一职。郓城习武的人大都尊称他为师爷，辈份更低的人见了他只能恭恭敬敬地叫他师太爷爷。老人生于郓城县，出身于武术世家，后拜大红拳掌门为师，刻苦练功，随师闯荡江湖，遍访高人，虚心求学，熔多家之精华于一炉，终至炉火纯青、独树一帜的境界。他所传授的拳法叫“释兵趋罗汉大红拳”，而这正是太祖门的一种拳法。

这种拳法的得名当然还是与宋太祖赵匡胤有关。老人说，赵匡胤曾在少林习练罗汉拳十八手，罗汉拳这个名字，就颇具佛家意味；后来，太祖登基，拳法就最终得名释兵趋罗汉太祖大红拳。



德高望重的武林前辈——黄广勋老人



太祖门拳法“释兵趋罗汉大红拳”的传承者——宋江武校总教练黄广勋在观看徒弟徒孙们练武

红拳是属于长拳类型的拳术，发源于中国西北一带，在元朝初期已经流



“天下武功出少林”，少林寺是一处让无数习武爱好者魂牵梦萦的圣地。



嵩山幽谷中的少林寺——历史悠久，源远流长的武术故乡。

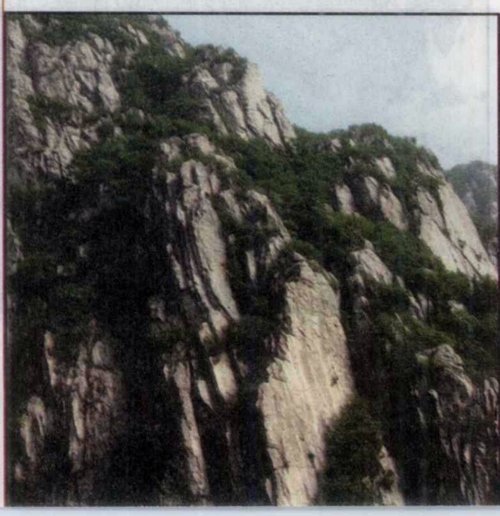


著名的少林寺塔林——这里是安葬历代高僧、住持、大和尚的地方，拥有唐、宋、元、明、清历代二百五十多座砖塔和石塔，是我国最大的塔墓群。

行。《少林拳法》中记载："宋末觉远上人访李叟、白玉峰于陕西宝鸡、兰州，习练大小红拳。后白玉峰随觉远入少林寺传授大小红拳、棍术、擒拿等。"大小红拳由此成为少林派的重要拳种。其风格特点是撑斩为母，尽八法（撑、斩、勾、挂、缠、拦、沾、挎）之变，体工形美，招式华丽，扁身击远，内展腾挪，巧击刁打，劲尚脆快，兼以长柔。

那么，释兵趋罗汉太祖大红拳是否就是少林派的大红拳呢？如果答案是肯定的，人们为什么会把大红拳附会在太祖名下？黄广勋认为这是名人声誉带来的变化，最初因宋太祖而称"红拳"，后来到明太祖朱元璋时代，也许为了避太祖讳（朱、红一义）而改称"洪拳"。

陡峭险峻、壁立千仞的中岳嵩山



黄广勋老人在给后辈讲解随势就势、灵活机动地进行防守攻击的太祖拳八手打法



按照黄广勋老师父的解释，所谓太祖拳和大洪拳实际上是一回事。虽然每个时代都有一些丰富和发展，但更重要的是因赵匡胤的皇帝名头而改了称呼。老人还说现在红门的范围很广泛，像郓城有大红拳，菏泽有大红拳、张红拳、炮红拳、周红拳、二红拳，这都是世代流传变化的结果。时间一久，往往精通武艺、德高望重的武师所习的红拳就会被冠以他的姓氏，比如姓周，则所练红拳就称周派，姓黄则称黄派。

俗话说“天下武功出少林”，太祖门既然能自立门户于武林之中，除了有赵匡胤的皇帝名分外，也一定有其不同寻常之处。

经常与黄广勋老人一起切磋武艺的周宏科是他的得意弟子，对太祖拳有着深刻的体会。他说，大红拳架势大，盘根好，动作讲究一个炸膀力，松腰力，头不晃，心不提，抖膀力，送腰力，梢节动，根节发，三节启动力增加。

架势大，盘根稳，大开大合，刚劲有力，正是太祖拳拳法在外形上的一个明显标志。而站架子是学好拳法的基本功，太祖门内有一个“三年架子两年锤”的说法，就是指一般的学徒在学习拳法套路和普通器械之前都要经过严格的站架子基本功训练。练拳讲究行如



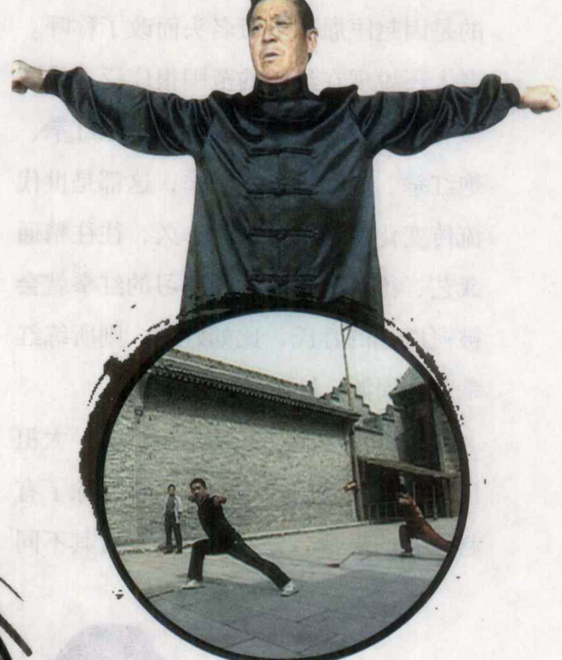
黄广勋老人的得意弟子——拳师周宏科



周宏科在演练大开大合、注重实战的太祖拳

风，站如钉，为了达到这个目的，站架子的基本功训练就被列在第一位，这一路架子至少得练三年。

除了大开大合、刚劲有力的外形，太祖拳还注重实战，在实际的搏击中可以通过手、肘、脚、膝、膀、背、胯甚至是头等部位随势就势，灵活机动地进行防守和攻击。这种打法被称为八手打法。武师们认为练武术并不是单纯的拳打脚踢，而是随机应变，灵活不拘。





三年架子两年锤——太祖拳严格的站架子基本功训练

行如风，站如钉，威武刚猛的释兵趋罗汉太祖大红拳。

太祖拳基本功站架子的特点是：架势大，盘根稳，大开大合，刚劲有力。

大红拳在郓城有着广泛的社会基础，在乡村农闲的时候，喜爱武术的人们就会聚集在一起切磋一番武艺。马海村是一个回族聚居的村子，也是郓城民间武术传统保留比较完好的村子之一。黄广勋老人的师父就是这个村子里的人，按照他的说法，郓城及其周边很多地方的大红拳都是从马海村学习的。

太祖三十二势长拳

在太祖门中最有名的是太祖三十二势长拳，据说这套拳源于宋太祖赵匡胤训练士兵时的技法真传，它结合了战场上真拼实杀的格斗经验，讲究快准狠刁，快速出击，一招制敌，具有很强的实战性和杀伤力。



双人对打——在郓城民间武术之村马海村，这样的场景在农闲时几乎随处可见。

太祖三十二势长拳影响深远，到了明代更是被发扬光大，据说抗倭名将戚继光曾用太祖三十二势长拳来训练军队，用来提高军队的战斗力。其著作《纪效新书·拳经捷要篇》载“滚船劈靠抹”，“鬼蹴脚抢人先着、补前扫转上红拳、背弓颠补劈揭起、穿心肘靠妙难传”，“回步颠短红拳”，“雀地龙下盘腿法、前揭起后进红拳”。《纪效新书·拳经捷要篇》多处提到红拳，可见红拳在当时的影响之深。拳经中“披红”“推红”都是红拳至今还在沿用的招法。那么当年传到郓城马海村的红拳是否就是这种太祖三十二势长拳呢？

大红拳拳师马西伦的父亲是马海村最早学习大红拳的人之一，受父亲的影响，马西伦从小就跟随大人们比画拳脚。现在，一些喜爱武术的儿孙们又跟着他学习武术了。

据专家研究，红拳在明代天启年间传到山东，清光绪五年开始兴盛，光绪二十年，红拳在郓城扎下了根，据说兴盛时郓城练武的人中百分之八十练的都是红拳。随着时间的推移，许多人已经说不清这个门派的渊源出处，只是记住



尚武成风——马海村大红拳武师马西伦在指导儿孙们习武

了这个拳法与宋太祖赵匡胤有些关系。

太祖门中器械的种类也很多，像绳镖、流星锤等都是十分独特的。但太祖门中最常使用的器械却是棍，除了太祖盘龙棍还有双节棍、三节棍、母子双头棍等多种样式，太祖门棍法丰富或许是因为赵匡胤的兵器也是棍的缘故。赵匡胤的盘龙棍如何使，今天我们已经无从知晓，但是在武侠和功夫电影中却为我们展示了棍的独特魅力。在功夫大师李小龙的电影《龙争虎斗》中就曾有这样的镜头，打斗一开始时他使用的是长棍，之后换成了两个短棍，最后又从对手那里夺得了双节棍，不同的棍在他的手里都是最强劲的武器，直打得敌人落花流水，狼狈不堪。



武术也要从娃娃抓起，孩子们的一招一式虽略显稚嫩，但极其认真。

据说在古代战场上，长棍被打断后就变成了双节棍，再被打断的话，就将断掉的一节连接起来，这样就成了三节棍。另外，对于练武行家来说，棍还

历史驿站

绳镖：一种将金属镖头系于长绳一端制成的软兵械之一，也可以作为暗器使用。现代武术运动中使用的绳镖镖头长12厘米～16厘米，绳索为演练者身高的两倍或两臂侧平举长度的两倍，并在响环绑上小方彩绸作为装饰。绳镖既可掷抛远击，又可缩短近击，具有携带方便，收缚隐蔽，打击突然，猝不及防等特点。演练时运用身体的各部位做出缠绕收放的各种动作，使镖由圆周运动瞬间变为直线运动时应手而出。运动方法以缠、绕、抡、击、抛、扫、摆、收、放、背、担为主。



可以当枪使，甚至可以当匕首用。所谓“棍打一大片，枪扎一条线”，既实用又有相当打击面的棍难怪会成为宋太祖青睐的武器。

清代是中国武术发展的鼎盛时期，这一时期门户丛生，拳法丰富，一趟宋太祖三十二势长拳便也分成诸多流派，最有名的就是太祖门。据说太祖门有南北两大流派，南派太祖门受到南派的影响，拳法略有改变，主要流传于福建的泉州、漳州等地，而保持了太祖长拳原始风格的北派太祖门主要流传于山东、河南、河北等地。郓城就是北派太祖门的主要流传地之一。

郓城在历史上就是一个武术之乡，如果不是水浒，很多人大概都不认识这个专为它而造出的“郓”字。这里曾是春秋时期鲁国屯兵的地方，《春秋》记载：“鲁成公四年，筑城为郓。”历史上，尤其是在冷兵器时代，士兵习武打仗，以武术在战场上生死搏杀，武功的高下不仅决定生死，也可以成为进身之阶。正所谓“猛将必拔于卒伍”，习武之风在这里古来有之。

在郓城县城西南的柏树林中有一块占地约六十亩的私人墓地，当地人称它为樊林。在明朝的时候，郓城樊氏曾经出了好几名武状元，先后有几位樊家人



尚武之风代代相传——山东郓城宋江武校的孩子们在练武

历史驿站

《春秋》：儒家经典之一，又称《麟经》。记载了从鲁隐公元年（公元前722年）到鲁哀公十四年（公元前481年）的历史，是中国现存最早的一部编年体史书。

在中国上古时期，春季和秋季是诸侯朝觐王室的时节。另外，“春秋”在古代也代表一年四季。而史书记载的都是一年四季中发生的大事，因此“春秋”是史书的统称，而鲁国史书的正式名称就是《春秋》。传统上认为《春秋》是孔子的作品，也有人认为是鲁国史官的集体作品。

《春秋》中的文字简练，事件记载简略，242年间的诸侯攻伐、盟会、篡弑及祭祀、灾异礼俗等都有记载。所记鲁国十二代的世次年代，完全正确，所载日食与西方学者所著《蚀经》比较，互相符合的有三十多次，足证《春秋》并非古人凭空杜撰，可以定为信史。



做过明朝的兵部和刑部尚书，掌管着军队和司法大权。为了表彰樊家几代人的武功和对朝廷作出的贡献，明宣德年间皇帝特别御赐了这块土地，作为樊家的私人墓地。

山东武术家协会副主席樊庆斌正是樊氏后人，每到清明时节他都会来献上一束花，点上一炷香，在寄托哀思的同时也传达着后辈人对前辈们尚武精神的追忆。



樊林是樊氏家族的私人墓地，见证了历史的沧桑变幻，印刻下了樊家几代人的赫赫武功。









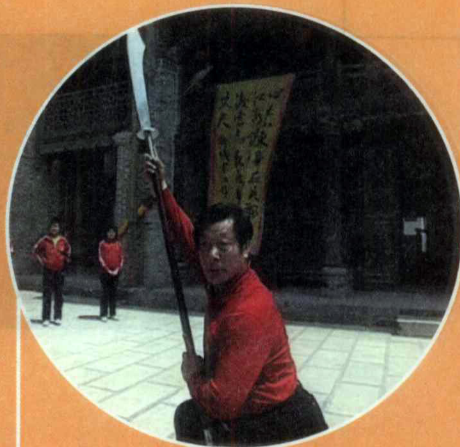
绿树成荫，幽静深邃的樊林反映了郓城人崇尚武德、自强不息的精神。

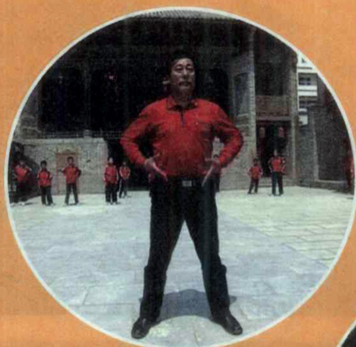
这是明宣德皇帝御赐墓碑上的铭文，以此表彰樊家几代人的武功和贡献。

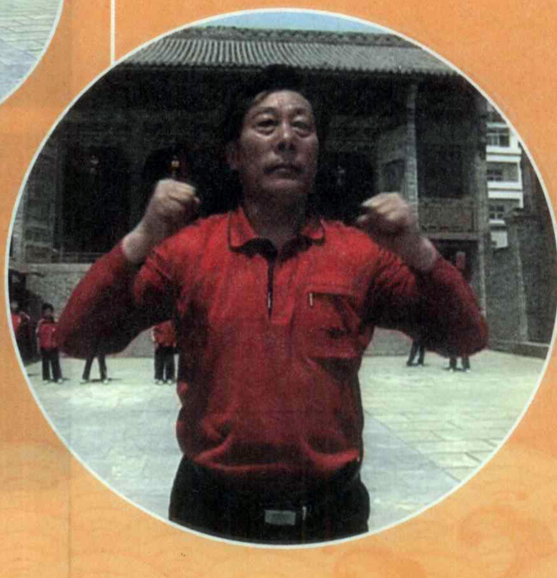
御赐石碑上醒目的“樊”字仿佛在提示着人们主人当年的威名与尊贵。

碑首上鲜明的御赐二字显示了皇家对樊氏的恩宠和旌表

其实在郓城不仅有大红拳，还有阴阳掌、二郎拳、梅花拳、周公炮等多种武术拳种。作为一个武术的传承者，樊庆斌将这些传统的武术都列入了自己开办的宋江武校的教学之中。对他而言，中国有多少种红拳，太祖门是不是宋太祖赵匡胤所创，其实都无关紧要，重要的是后人要将中华民族的尚武精神和习武重武德的传统世世代代传承下去。







一招一式，颇见功力——山东武术家协会副主席樊庆斌

宋江武校校长樊庆斌在为孩子们做示范

在鲁西南平原上，矗立着一座古城——郓城。鲁成公四年（公元前587年）筑城为郓，始得郓城之名。在这座古城中部，屹立着一座古塔，以其动人的传说成为古郓城的象征。

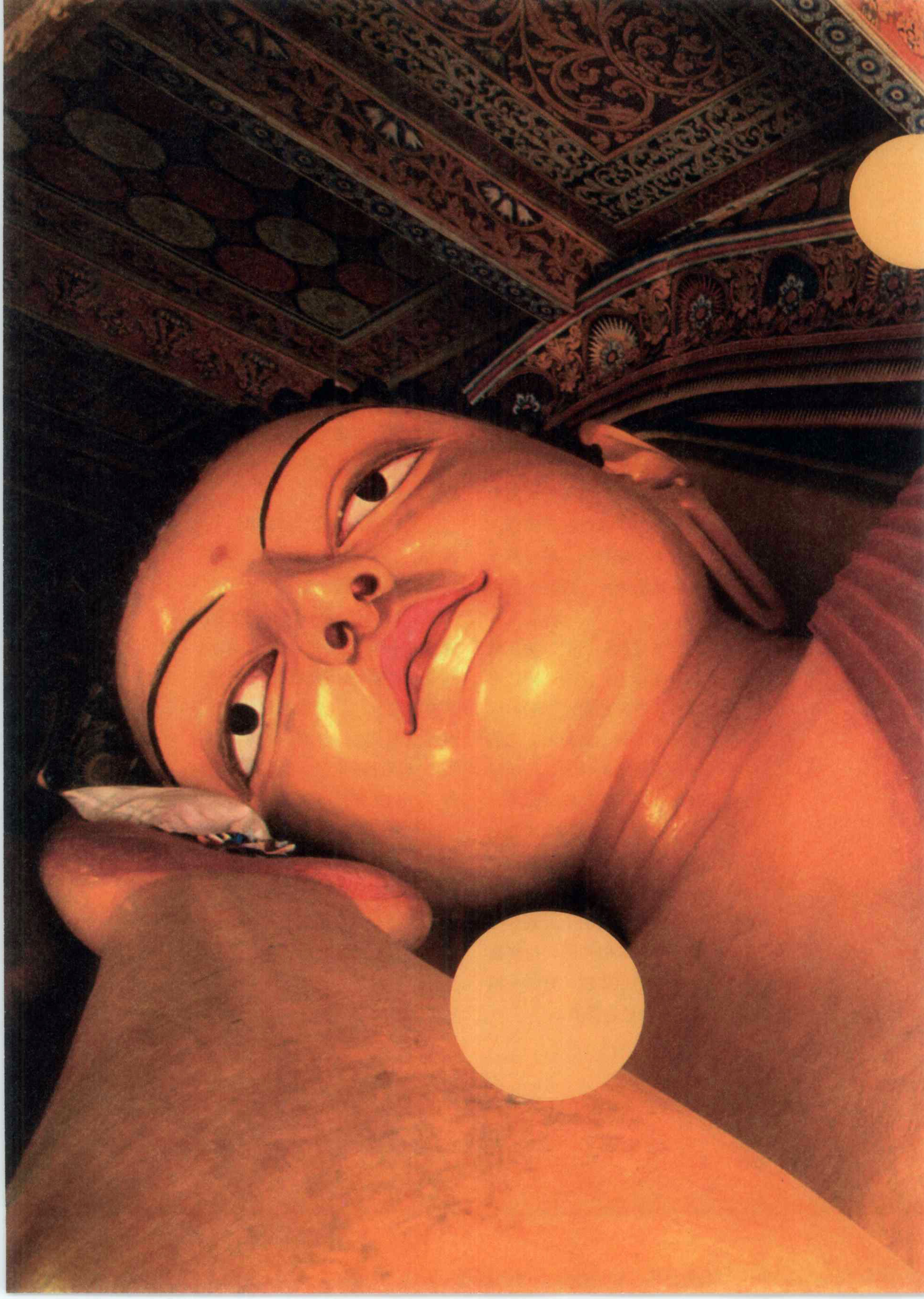
郓城古塔，又称观音寺塔，传说托塔天王李靖与哪吒父子情深，天王遂将制伏哪吒的佛赐宝塔断为三截，弃下天门。霎时狂风骤起，天昏地暗，塔底降郓城，塔身落于巨野，顶端飘往金乡。故此三县之塔如出一辙。

据《郓城县志》记载，明正统十三年（1448年），河决荥阳，七月郓城沦陷，塔身被淤没二层，现地表以上仅存四层，高32米。二层周长40米，下层周长44米，虽历经风雨，剥蚀日甚，然而巍峨古朴，仍不失为一方胜景。塔身四周碧水环绕，岸边绿树垂荫。夏日晨昏，数千只燕子翔集，绕塔飞鸣，“荒塔燕子”是古代郓城的十大景观之一。朝晖夕阳，绿树燕影，与巍巍古塔在碧水中交相辉映，宛如一幅古朴的风景画，甚是秀美。

塔西10公里处为古廪丘城故址，是战国时期著名军事家孙膑的出生地。传说孙膑因眷恋故土，死后化为云燕，飞回故里，萦绕在古塔周围，所以荒塔云燕“严冬不南迁，有足不成行”。春夏之交，无数昆虫飞集塔顶，远看如缕缕青烟，袅袅上升，成为云燕啄食的对象。

古塔维修时，工程部门从地面往下钻探，15米深处仍有塔身，观音寺塔究竟有多高，至今仍是一个谜。1983年7月，一个巨大的火球绕塔一周后沿塔身急速落水，随着一声巨响，形成了一个近三十米高的蒸气柱。火球在塔身留下的痕迹清晰可见，然而，青烟般的昆虫群却从此不见了踪影，只有荒塔燕子，仍然年复一年忠实地绕塔飞鸣。登塔搜寻，却又找不见燕巢的踪迹。这些现象和传说，给观音寺塔蒙上一层浓厚的神秘色彩。

在漫长的岁月里，经历了战火的洗礼，雨雪的冲刷，荒塔依然挺立在这块古老的土地上，成为郓城古老文明的永恒象征。



武林十大门派

御寇水浒门

YUKOUSHUIHUMEN

在被朝廷遗忘的海岛上，沈家的先人用自创的招式抵御倭寇来袭。农具就是他们的武器，简单的招式竟能一招制敌。这里没有花拳绣腿，只有保身立命的致命打击。他们给自己的功夫起了个名字——水浒拳。

NATIONAL GEOGRAPHY
MYSTERY CHINA

武林十大门派

YUKOU SHUIHUMEN

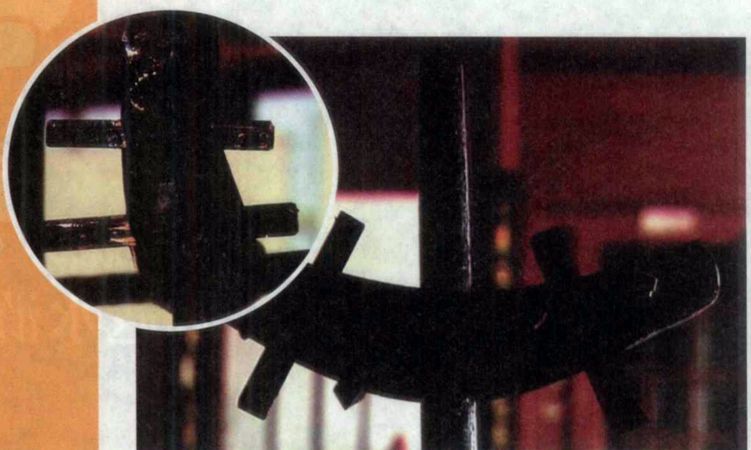
御寇水浒门

导读：

那些开荒种地的农具会是兵器吗？是谁将田间地头的农具变成了见血封喉的利器？它们在怎样的机缘下被变成了这般模样？它们又经历了怎样的血雨腥风？

在一座海岛上出现了一些类似耙的古怪兵器。它们看似农具，却并不用来耕田；它们其貌不扬，却暗藏杀机。

这个名叫梅山的岛屿，位于浙江省宁波市西北，四周环绕的海水让这个封闭的环境显得更加神秘。岛上有一户人家自称为水浒门，他们是这座岛的主人。



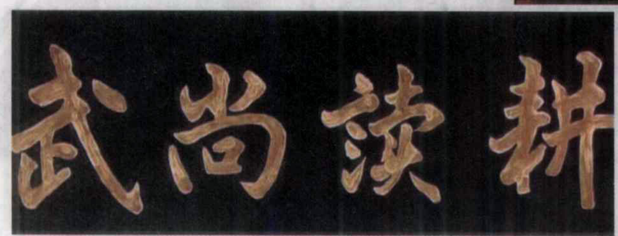
黑色的身躯，粗粗的“牙”齿，笨拙的外表掩盖了耙真实的作用。

神秘祭祀的背后

这一天，水浒门正在祭祀自己的祖先。香烛前虔诚的后辈和香烛后神秘的亡灵都来自于共同的沈姓家族。他们是最早踏上这座海岛的家族。面朝黄土背朝天的生活一直延续到今天。

在中国农村，人们常常能听到“耕读传家”之类的家训，然而这个沈姓家族却在平静的生活之外要让暗藏杀机的武术一并延续。这家训让很多人匪夷所思。而更加奇怪的是，这些此刻还在对祖先三拜九叩的沈姓族人，在不多时后竟在香烛前面将刚刚的虔诚抛在脑后，上演一场武术较量。

许多年来，这似乎是一种固定的仪式。在庄严的祭祀过后，一个沈家的后人开始在牌位前舞刀弄枪，而他的道具正是那件奇怪的耙。仔细观察，这个使用耙作为兵器的武术套路并不灵巧。相反，它在步伐上显得相当笨拙，但是在每一招的收尾部分突然定格，杀机立刻呈现。



在中国农村常有“耕读传家”的家训，沈家的家训却是“耕读尚武”。可见“武术”在沈家的尊贵地位。



在三跪九叩之后，沈家后人开始武术较量。

幽深的祠堂，外露的杀机，难道他们就不怕惊扰了祖先的神灵吗？当人们还来不及思考更多时，又一批农具在牌位前被挥舞了起来。将农具改作兵器并且将其变成流畅的套路，难道是这个神秘家族的传统？如果这是传统，那这传统来自何方？神秘的沈家来自何方，水浒门的名字又源起何处呢？



“耙”“叉”“镐”“条凳”这些农具、生活用具与大刀、戟等冷兵器摆在一起时，似乎也有了杀机。



三脚叉



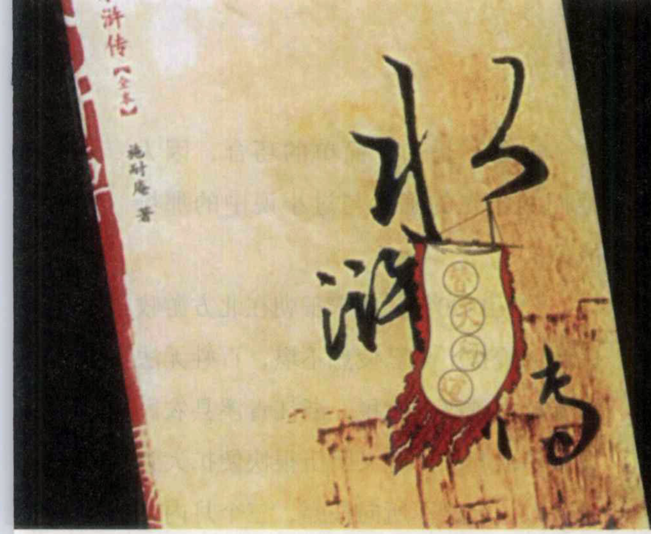
锄头



条凳

从《水浒传》中走出的人

创作于元末明初的《水浒传》是中国古典四大名著之一。人们能够想象到的各类武术高手几乎都在这本小说中出现过。北宋末年，一位位好汉被不堪的世道逼上梁山，他们的队伍逐渐壮大，最终形成一百单八将，在宋江的领导下起义造反，到最后不得不接受招安。招安后，宋江领导他们参加了与方腊的战



水浒门与中国古典四大名著之一的《水浒传》有着怎样的关系呢?



水浒门与《水浒传》的渊源隐藏在历史长河中

历史驿站

《水浒传》：我国古典四大名著之一，取材于北宋末年宋江起义的故事。它以杰出的艺术手段，生动形象地描述了中国封建社会中以宋江为首的农民起义的发生、发展和失败过程。《水浒传》的社会意义首先在于深刻揭露了封建社会的黑暗和腐朽、统治阶级的罪恶，说明造成农民起义的根本原因是“官逼民反”。《水浒传》在艺术上也取得了杰出的成就。人物形象的塑造反映了复杂的性格特征，人物性格的形成有环境的依据，同时随生活环境的变化而发展。人物形象带有理想色彩，同时又深深扎根于生活的土壤之中。作者施耐庵，兴化白驹场人（今属江苏），中国古代著名作家。名子安（一说名耳），又名肇瑞，字彦端，号耐庵。其他著作据传还有《志余》《隋唐志传》《三遂平妖传》等。

斗。在击败方腊领导的起义军后，小说中许多主要人物因为对统治阶级心灰意冷最终没有回到京城，而是隐居在民间。

但沈家的祖先并不是那些梁山好汉中的一位，因为所谓一百单八将根本就不曾存在过，那只是作者在小说中虚构的幻像而已。然而就是这虚构的幻像在很多年以后竟然成为一个武术门派的名字——水浒门。那些好汉的名字也恰巧成为沈家拳法套路的名称。梅山沈家的身世变得扑朔迷离。



武术教练傅信阳演示一招制敌的水浒门

沈家这个神秘家族的拳法并非一套仅是附和了水浒名字的简单技法，那笨拙的套路背后还隐藏着一招制敌的杀机。

这也不是一个简单的巧合，因为他们的祖先的确参与过小说中的那场战争。

公元1120年，北宋王朝在北方游牧民族的侵扰下早已疲惫不堪，百姓无法承受越来越高的赋税，浙江青溪县农民方腊率众起义。起义队伍很快便扩大到数万人。起义军所向披靡，三个月内，接连攻占了两浙首府杭州等地。当北宋最高统治者接到方腊起义军逼近杭州的消息之后，立即派童贯统率官军南下，镇压起义。

第二年方腊被俘，起义失败。这场战争连同童贯花石纲被后来的施耐庵放入自己的小说中，而在沈家的传说里，他们的祖先正是那场战争中的一位将军。

战争结束后，这位将军不愿意再做官，于是就来到了东海边的这个孤岛上，也就是现在的梅山岛沈家地。

这位不知名的祖先虽然没有留下名字，但在村子的荒山上却留下了一个海岛上年代最久远的坟墓。这座坟墓经历了数百年的风雨侵蚀，如今已经残破不堪，墓碑也不见了。若不是有人提醒，我们大多不会留意这座没有墓碑的坟墓，凄凄荒草下就躺着那位厌倦了战争的沈家先辈。在海岛上，他将自己的



沈家的祖先没有留下名字，只留下了青山上的一座荒冢和传家的武艺。

武艺传授给后人，很多年后，后人将祖先和那本小说中的战争联系起来，由此一个以小说命名的门派——水浒门就诞生了。

没有人打扰，没有人祭拜，将军最终在这平静的小岛上离去。只是他没有想到，在很多年后，这平静的小岛将会成为杀戮的战场。

海岛上的决战

当沈家祖先踏上梅山岛的那一刻，这个家族注定与他们房前屋后的大海相依为命。每天沈家的后人都会驾着渔船在海水中捕捞他们的生计。直到有一天，当那面渔网刚刚落入水中的时候，他们突然在海面上看到了一艘大船。船上的人将要毁掉他们平静的生活。

时间是中国的明王朝，敌人来自另外一个国家，那个被称为倭国的日本，他们的手中握着武士刀，贪婪的眼睛注视着明王朝的海岸，一群中国流民站在他们面前，抢劫与杀戮即将开始。

与梅山岛一海之隔的是总台山，在明王朝时期，这座山顶的石房子里曾经驻有朝廷的士兵，他们占据高处眺望大海，每当倭寇来犯时烽火台里就会燃起狼烟。山下海岸线上的士兵都穿上铠甲

历史驿站

水浒武术的基本类型：梅山武术经过历史的传承、融合和演变，现在传统拳术有“宋江拷”“边成”“闹天堂”“少年十八”“洪拳”“南宋拳”和傅信阳引进的“南宋五拳”“少年长拳”“六法连环”“三路长拳”“规定拳”“规定南拳”共十二套。传统器械有“乌枫棍”“棒”“单刀”“剑”“耙”“镗”“拐”、“矮凳十八”、“雨伞十八”“溜金镗”和傅信阳引进的“规定刀”“规定剑”“规定棍”“规定南刀”“规定南棍”等。







总台山与梅山岛一海之隔

每当倭寇来犯时，烽火台里就会燃起狼烟。

朝廷的士兵就住在这山顶的石屋中，日夜监视倭寇的动向。

历史驿站

倭寇与抗倭斗争： 倭寇一般指13世纪至16世纪期间，以日本为基地，活跃于朝鲜半岛及中国大陆沿岸的海上入侵者。抗倭战争是中国历史上伟大的卫国战争。14世纪初叶，日本进入南北朝分裂时期，封建诸侯割据，互相攻战，争权夺利。在战争中失败了的一些南朝封建主，就组织武士、商人和浪人到中国沿海地区进行武装走私和抢劫烧杀的海盗活动。在倭寇长期为患之时，明朝军队中涌现了抗倭名将戚继光。嘉靖三十四年（1555年），戚继光调浙江，任参将，积极抗御倭寇。他鉴于卫所军不习战阵的弱点，恳请获准后亲赴义乌招募农民和矿工，组织训练一支三千多人的新军。由于新军将士英勇善战，屡立战功，被誉为“戚家军”。嘉靖四十年，倭寇焚掠浙东，戚继光率军在龙山大败倭寇。之后又在台州地区九胜倭寇，扫平浙东。嘉靖四十四年又与俞大猷会师，歼灭广东的倭寇。东南沿海倭患至此完全解除。



总台山的位置被刻在石头上，梅山岛是被官兵遗忘的角落。



就是这根普通的竹竿，和平时是叉鱼的工具，御敌时是防身的武器。

拿起武器，将刺刀对准大海的方向。然而在不远处的梅山岛上，沈家后人的内心却充满沮丧与失落。

当时的抗倭军队大多数在大陆上，而梅山岛四面环海，即使有军队过来驻扎，也不方便进行战斗。所以梅山岛在当时是被官兵遗忘的角落。

孤岛已被遗忘，杀戮就在眼前，宿命使得梅山人无法借助外力，他们只得依靠自己。而抗倭的第一道防线就在海上，这些善良的渔民将如何迎接倭寇第一轮进攻？

他们将竹竿握在手中，抵御海盗侵袭。我们几乎无法相信这是事实：一根普通的竹竿，在梅山岛的渔民手中竟成为对付入侵者最顺手的武器。

在今天的武术学者看来，这简单的敲、砸根本算不上任何技巧，他们无法将其纳入武术范畴。然而在当年抗倭的梅山渔民看来，这确是最为实用的武功技法。因为它能杀敌，这简单的敲、砸，最起码能让他们生存下去。没有人会想到眼前这根普通的竹竿与简单的技法，竟让武术回到了最为原始的状态。在面临生死的危机关头，只要能击败敌人，那就是最高的武术。



一块木板，一团潮湿的树枝，当年梅山渔民用它们点起狼烟。

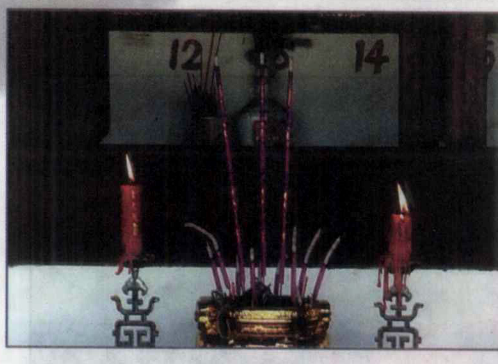
在一块废旧的木板上点燃潮湿的树枝，这是五百年前梅山岛的渔民在海上升起的狼烟，因为即使他们奋力拼杀还是无法阻止大批倭寇靠岸。他们只能用这样的方法通知岛上的同胞，残忍的倭寇即将登陆。因为他们知道那些拿着倭刀的入侵者并非一般的乌合之众。

史料记载，一名日本武士要想熟练地使用倭刀必须经过至少五年以上的训练。近身搏斗时他们出刀极其冷静，刀锋之下必须是对手没有包裹的柔软部位。不击则已，一击则是重伤。我们可以想象当沈家后人看到这些冷血杀手踏上海岛时，心中是怎样的惊慌与恐惧。然而在恐惧之后一种神秘的武器终于出现了，那就是耙。

不知经历了多少年在生死边缘的徘徊，沈家人终于记住了敌人举刀和攻击时的漏洞。人们终于明白这些奇怪的农具，为什么会被摆在沈家祠堂的兵器架上。梅山的沈家是不幸的，面对残忍的倭寇，不知道有多少人战死在自家的海滩上；然而他们又是幸运的，因为祖先毕竟还留给他们与敌人拼杀的资本——水浒拳，在锋利的倭刀下，那拳脚不知道有多少次让他们全身而退。







倭寇佩戴的武器，旁边那柄细长的就是倭刀。

日本武士必须经过五年以上的训练才能熟练使用倭刀

普通的农具救了沈家人的性命，它们完全有资格进驻沈家祠堂，在后人的祭拜中享受香火。





沈家祖先为后代留下了保身立命的水浒拳

梅山沈家的拳法在今天看来或许过于阴险过于歹毒，然而，这却是生存的筹码。让我们将时间回溯到明王朝，在与倭寇正面较量的海滩上，今天武术表演中的花架子极有可能让沈家人在瞬间丧命。然而，貌似笨拙的原始招式却能助他们击退倭寇，保全性命。沈家人不在乎笨拙，只在乎一招制敌，因为在生死的对决中往往只需要一招，活着的希望或许就可以留给自己。

盐田守望者

每当周末的早晨，武术教练傅信阳总会领着孩子们在盐田上练习基本功，在河网密布的梅山岛上，这块盐田可能是面积最大的一块空地了。眼前的孩子们背靠背排成两条直线，这是沈家流传了很久的练武方法。然而在一些军事人员看来，这样的排练却类似于中国古代的战斗阵形。最初阵形中的孩子分别挥舞着拳脚，向外攻击，他们的敌人就在正前方，然而没过多久他们却集体后退，这似乎是为了不让敌人从缝隙中穿过，如此循环往复，他们在守护着一条重要的通道吗？孩子们此时正排成一个圆圈，他们按照同样的方向各自前进，不久后顺时针的行进变成逆时针，他们集体转身，向着最初的反方向重复着套路。步法虽然凌乱，但是圆圈的大小却从未发生改变。他们似乎在有意保护这圆圈中心。而第三种阵形却更为奇特，那是一个固定的位置，每当有人走到这里都必须转身，与后面的同伴交叉而

过。这样的交叉不仅不会让自己腹背受敌，活动的防线也不会让队形轻易受到重创。

军事学者终于明白这是沈家人在五百年前的抗倭阵法，那条被守护的通道或许就是海滩通往村子的必经之路。那站在圆圈中央被有意保护的或许就是年幼的孩子或者年长的老人。而南方海岛狭窄的过道中一旦发生肉搏，被对手夹击导致腹背受敌经常发生。这一切阵法都来源于沈家水浒门的开创者，那位曾经驰骋沙场的祖先。只不过沙场的阵法被他的后人稍加修改后就成为实用的抗倭阵法了。

例行的祭祀结束后，锣鼓再次响起，人们将孩子放在肩膀上，跟着锣鼓的节奏交叉走动。这是在梅山岛流传了很久的一种民俗。他们是想让高处的孩子及时发现海上的狼烟吗？稚嫩的面孔被涂上厚厚的油彩，他们是想更早进入壮年参与厮杀吗？孩子们手中握着钢叉，他们是在很小的时候就被告知，这农具将来可以抵挡倭刀吗？

一位厌倦战争的将军归隐海岛，他的武功却在历史的风云际会中成为保卫家园的利器，那些在倭刀下牺牲的人们仍不放心，他们让自己的后人在祭祀时抛弃庄严，演练武功，他们相信自己能够看到。因为家族生的希望或许就在其中。



这是梅山岛上的古老民俗，大人将孩子驮在肩上，他们是想让高处的孩子及时发现海上的狼烟吗？



武校的孩子们正在盐田上练习水浒拳

梅山岛镶嵌在东海之中，犹如海上花园，与海天佛国普陀山比邻相望，是目前宁波市唯一保留海洋湿地的岛屿。梅山四面环海，以“银涂”（海涂、盐田）和“三花”（盐花、梅花、鱼花）闻名，被专家称为“花花世界”。广阔的海涂盛产各种珍稀海产，无垠的盐田孕育了悠久的盐文化。而位于梅山岛东侧的青龙、扑蛇两岛则更具有别样的海岛风情，是踏浪逐沙、赶海拾贝、采牡蛎、挖蛏子、观赏候鸟和野外露营的好去处。

梅山号称“民间文艺之乡”“体育之乡”“武术之乡”，武术、狮舞、龙舞、高跷、马灯舞、船灯、万凤灯等民俗文化五彩缤纷，从古代流传至今，造就了梅山迷人的渔家文化神韵。

白天，和渔民一起出海，乘风破浪，驾船打鱼；夜晚，在海边点燃篝火，吃渔家饭，住渔家屋，尽情观赏和参与渔家民俗表演，载歌载舞，亲身体验渔家风情。

宁海人饮食偏咸，品种多样的佐餐“咸下饭”是宁海餐饮文化的一道靓丽风景线，闻着臭、吃着香的宁海三臭是当地历史悠久的腌制土菜，风味独特。

宁波汤团是江南小吃之冠，它汤清光洁，口感佳美，“香甜鲜糯滑”五字占全。

水晶油包，是一种甜包。以多种果仁、瓜子仁和糖瓜条等与白糖加工成盖糖，然后将板油粒与糖裹入剂子，揉压成扁圆状，蒸熟即可。一口下去，便见馅内的板油粒晶莹剔透，满口流馅，香甜可口，受到城乡人民的喜爱。

鲜肉小笼包子，选料十分讲究。皮薄而松软，馅多而卤满，鲜香味美，油而不腻，与汤同吃或蘸以醋食，更加可口。


204


205

[General Information]
书名=武林十大门派
作者=《走遍中国》创作组编著
页数=205
出版社=吉林文史出版社
出版日期=2009.11
SS号=12455172
DX号=000006827946
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006827946&d=FCA8CEFA60A4D13CBFC5B5FFBD8B293D&fenlei=0706&sw=%B9%FA%BC%D2%B5%D8%C0%ED%A1%A4%C9%F1%C3%D8%D6%D0%B9%FA

封面
版权
书名
卷首语
目录
护国少林
　　僧中侠者
　　护国圣僧
　　以武参禅
　　武林表率
　　世界的少林
谜拳武当
　　寻找武当宗师
　　武当拳术的奥秘
　　张三丰与武当传人
　　拳术与道家思想的完美结合
谁主峨眉
　　云深不知处
　　峨眉佛道渊源
　　峨眉罗汉拳
　　最后的武僧
杨式太极
　　风雪夜闯陈家沟
　　偷师学艺
　　国术太极拳
　　太极妙境
深藏咏春
　　咏春弟子
　　揭秘咏春拳
　　咏春智慧，中华武魂精魄
　　红船与咏春拳的渊源
精忠岳家拳
　　岳氏大墓泄玄机
　　驾长车踏破贺兰山缺
　　托孤黄梅
　　沉冤风波亭
　　遗计保国败金军

秘传内家拳
　　刚柔兼济，一发制人
　　隐遁尘世，拳起布衣
　　五路拳法，一战成名
　　点穴秘技，再现人间
　　拳中“广陵”，重见天日
鹤影禅宗
　　白鹤亮翅
　　鹤翅弹抖
　　鹤落少林
　　双翼相生
太祖之门
　　皇帝开创的门派
　　不传之秘：“八式”诀
　　内外一体的太祖长拳
　　释兵趋罗汉大红拳
　　太祖三十二势长拳
御寇水浒门
　　神秘祭祀的背后
　　从《水浒传》中走出的人
　　海岛上的决战
　　盐田守望者
封底